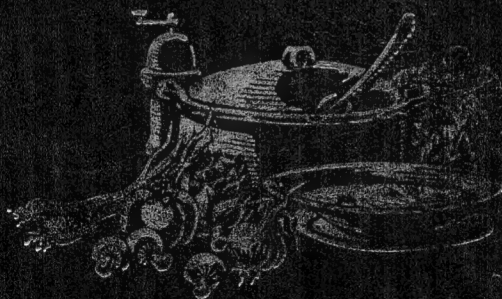


موسوعة الطب

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان



موسوعة
الطب

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان

المطبخ الأوروبي الأول

١ و

فرنسا

المانيا

النمسا

بريطانيا



إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم
الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الإشراف والتدقيق:

السيدة / رمزي خلف

التدقيق اللغوي:

السيدة / سونيا بيروتي

التدقيق العلمي:

السيدة / غادة سلوان

التصوير:

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني:

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى : ١٩٩١

الإنتاج والتوزيع:

الشركة الشرقية للطبوعات ش.م.م.



© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991

No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

الملكية الأدبية والعلمية والفنية وجميع الحقوق المتعلقة بها محفوظة للناشر. ويحظر بصورة مطلقة وتحت طائلة المسؤولية القانونية أي اقتباس أو نقل أو استعمال مضمون هذه المطبوعة أو أي جزء من المضمون بإية وسيلة كتابية أو طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة، من دون موافقة الناشر المسبقة.



تقاربت المجتمعات الدولية في السنوات الأخيرة. ومع احتفاظ كل شعب بأصالته وخصائص تراثه. بات تبادل العادات وتفاعل الأنواق بين شعوب الأرض أمراً مألوفاً. تعتبر القنون والتقاليد الغذائية إحدى أبرز قنوات الاتصال وتعميق التعارف والتفاعل الانساني. من هنا كانت ضرورة اغناء المكتبة العربية بمرجع غذائي علمي تثقيفي، يقدم الى القارئ العربي أبرز ما ابتدعه الانسان من فنون الطبخ وطرق استعمال المواد الغذائية وتصنيفها وحفظها، وأرقى قوانين اللياقة الاجتماعية التي يتطلبها عصرنا.

الطبيبات، بمجلداتها الخمسة عشر هي أول تجربة من نوعها تكونت من فكر ومنهج عربيين، ولم يصير الى ترجمتها أو اقتباسها من مصدر أجنبي معين.

تم اعداد مواد «الطبيبات» وتصويرها بفكر عربي وأيد وخبرات عربية. ذلك، لتكون «موسوعة الطبخ» إنتاجاً جدياً يخدم القارئ العربي الذواق فيقدم اليه ما يحتاجه في حياته اليومية، وفي المناسبات الخاصة، من معلومات غذائية وأطباق عالمية تتسجم وتقاليد وعاداته ومستلزمات حياته العصرية.

توجهت **الطبيبات** بنوع خاص الى المرأة العربية المسؤولة الأساسية من غذاء العائلة اليومي، وفوفرت لها المعلومات الحديثة المتعلقة بالصحة والتوازن الغذائي الذي بات له الأثر الأكبر على البنية الدهنية والنفسية والبيولوجية للفرد، وبالتالي للمجتمع بمرته.

راعت الموسوعة أيضاً حاجة المطبخ العربي الى مرجع يجمع مبادئ وفنون الطهو الهادفة الى تأمين الغذاء الشهي والصحي والسليم، فخصصت مجلدين لكيفية تنظيف اللحوم والخضر والأسماك وسائر المواد الغذائية الأساسية، وتناولت طرق ووسائل حفظ هذه المواد وتعليقها وتنشيفها وتعليقها بطريقة صحيحة.

في مجال فنون اللياقة وحسن التصرف الاجتماعي، أسهمت الموسوعة في التعريف بنوعيات الأصناف وأساليب الضيافة وطرق التزيين والتقديم، معتمدة أساساً على تقاليدنا العربية، ومقتبسة من المجتمعات الدولية أفضل ما لديها مما يتناسب ولا يتنافر مع هذه التقاليد.

أسست موسوعة الطبخ المجال الأوسع في صفحاتها لتعرض مختارات من الطبخ العالمي مناسبة لمجتمعنا ومناخ بلادنا وانماط حياتنا، وجمعت كل فنون الطبخ في أقطارنا العربية كافة، من مشارقها الى مغاربها.

راعت منهجية ترتيب الموسوعة تقارب أو تشابه وسائل الطهو وموارده الأولية والعادات والتقاليد الغذائية، فكان التقسيم قارئاً على الشكل التالي:

الطبخ العربي أربعة مجلدات : المجلد الأول : لبنان . المجلد الثاني : سوريا، الأردن . المجلد الثالث : العراق، الخليج العربي، اليمن، السعودية . المجلد الرابع : مصر، المغرب، تونس، ليبيا، الجزائر . الطبخ الآسيوي مجلدان : المجلد الأول : إيران، الهند، كوريا، ماليزيا، أندونيسيا . المجلد الثاني : الصين، سنغافورا، الفلبين، تايلاند، اليابان .	الطبخ الأوروبي أربعة مجلدات مقسمة كالآتي : المجلد الأول : فرنسا، ألمانيا، النمسا، بريطانيا . المجلد الثاني : تركيا، اليونان، أرمينيا، قبرص . المجلد الثالث : سويسرا، إسبانيا، البرتغال، إيطاليا . المجلد الرابع : هنغاريا، بلغاريا، السويد، النرويج، الدنمارك، الاتحاد السوفياتي . الطبخ الأمريكي مجلد واحد : البرازيل، المكسيك، الولايات المتحدة، كندا، البيرو .
---	---

خصص مجلد لأصول الاستقبال والتزيين والشرابات، ومجلد لحفظ المواد وتحضيرها وإعداد المربيات والمخللات، ومجلد للصحة والغذاء ومجلد للفهرس.

فهرسة «الطبيبات» خصص لها مجلد كامل وتمت بثلاثة أشكال من الترتيب: الأول بأسماء البلدان والثاني بحسب أنواع الأطباق، والثالث أبجدي عام.

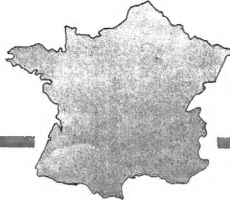
في نهاية الفهرس بيان بأسماء المواد كما هي معروفة في مختلف بلدان العالم العربي.

الهدف من تخصيص فصل لكل بلد داخل المجلدات هو تأمين الوضوح وتسهيل الإفادة من الموسوعة.

جمعت الأصناف داخل كل فصل تبعاً لأنواعها أي: مقبلات، سلطة، طبق أول، طبق رئيسي، حلويات.

عنوان الوصفة هو اسمها الأصلي وهي مرفقة بشرح لفرعيتها.

تتميز الموسوعة عن كتب الطبخ العادية بما توفره للقارئ من معلومات حول المواضيع المتعلقة بالأطعمة، وتأثر أساليب الطبخ في كل بلد بما يمر عليه من أحداث تاريخية وتطورات حضارية.



فرنسا

يتطور الطبخ الفرنسي ليتكيف مع ظروف الحياة العصرية ومتطلباتها. جزء منه اكتسب الكثير من تقاليد المطابخ العالية التي يالفاها ذوق الاكثريه، وهذا الجزء هو ما يُقدَّم في المطاعم الفخمة المنتشرة في العواصم الكبرى. جزء ثان من الطبخ الفرنسي يُلقَّب بالطبخ العائلي، وتُستعمل فيه المواد الاولية المحلية في كل مقاطعة. انه طبخ مختلف بين مقاطعة وثانية، تبعاً لتباين المناخات. وفي مجال تميز كل منطقة فرنسية، تُذكر «ليون» كنموذج. انها مدينة الذواقة والمُلقَّبة بالقلب النابض لفنون الطبخ الفرنسي. سبب ذلك موقع هذه المدينة الممدَّدة تحت جبال الالب الشامخة والمحاطة بسهولة خصبة تنتج افضل الخضر والفاكهة. وينتج عن استعمال هذه المواد الفاخرة في المطبخ اصناف وُصفت «بالارستقراطية». الوجبة الفرنسية التقليدية غنية تتألف من طبق مقبَّلات او حساء، يتبعه طبق رئيسي قوامه اللحوم او الاسماك، وصحن من السلطة، وبعدها صنف من الحلوى الفرنسية او الاجبان. ولا بد من التوقف عند اهمية الاجبان على المائدة الفرنسية، والاشارة الى تنوعها الذي يمكن الفرنسي من تناول صنف من الجبن مختلف، كل يوم من ايام السنة. وانواع الاجبان تقارب الاربعماية صنف. عنصر آخر يميز الطبخ الفرنسي هو ما سمي «بالطبخ الحديث» وقد لاقى رواجاً هائلاً في كل المطاعم العالمية الفخمة. يعتمد «الطبخ الحديث» على الاكتثار من الاصناف قدر المستطاع، وتقديمها بكميات قليلة ومراسم مشهية.



بان دوسومون

Pain De Saumon

قالب من سمك السلمون والزيتون والارز. يقدّم بارداً في المناسبات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

ينقى الارز. يغسل ويسلق مدة ربع ساعة في الماء المغلي مع التحريك من وقت الى آخر.
يخفق صفار البيض مع صلصة الخردل وعصير الليمون.
يصب الزيت تدريجاً مع الاستمرار في التحريك حتى يتحول إلى صلصة مايونيز ثخينة تخلط مع صلصة الطماطم والملح والبهار.
يسلق البيض مدة عشر دقائق. يقشر ويقطع الى قطع صغيرة. تصفى الفيلطة الحمراء وتقدم ناعماً.
ينزع النوى من حبات الزيتون. يفتت السلمون بالشوكة.
يصفى الارز ويغسل بالماء البارد. يصفى من جديد وتضاف اليه الفيلطة وسمك السلمون والزيتون والبيض المقطّع وصلصة المايونيز والملح والبهار. يحرك الكل بحدرك.
يرش قالب طحوى بالماء ويصب فيه خليط الارز والسمك ويوضع مدة ساعتين في الثلاجة.
ترتب أوراق الخس في طبق التقديم ويقلب عليها قالب السلمون. يقدّم بارداً.

المقادير

- علبه من السلمون
- الزهري
- ربع كيلوغرام من الارز
- الطويل
- خمس بيضات
- خمس عشرة حبة من
- الزيتون الاخضر
- خمس عشرة حبة من
- الزيتون الاسود
- ملعقة صغيرة من
- صلصة الخردل الحريفة
- صفار بيضة
- كاس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من
- صلصة الطماطم المكثفة (رب)
- خمس أوراق من الخس
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة
- علبه من الفيلطة
- الحمراء المحفوظة

افوكا او كروفيت

Avocats Aux Crevettes

افوكاوا بالقرديس والصلصة المحضرة مع الخردل والبقدونس والثوم. يقدم كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

التحضير

يمزج صفار البيض مع صلصة الخردل ورشة من الملح في وعاء ويحرك الكل جيداً. يصب الزيت بالتدريج فوق المزيج مع الاستمرار في التحريك. يضاف عصير الليمون وقليل من البقدونس والثوم الاخضر ورشة من مسحوق الفيلطة والقرفة. يحرك الكل جيداً حتى يتجانس.
تقسم الافوكاوا الى قسمين وينزع منها النوى. تجوّف قليلاً. يهرس اللب في وعاء. يضاف اليه الملح بحسب الرغبة مع الصلصة المحضرة والقرديس. يقبّل الخليط. تحشى به الافوكاوا وتقدم.

المقادير

- اربع حبات من
- الافوكاوا
- مغلفان من القرديس
- المقشر الجاهز
- صفار بيضة
- كاس من زيت نباتي
- رشة من مسحوق
- الفيلطة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- عصير ليمونة حامضة
- رشة من مسحوق القرفة
- ملعقتان صغيرتان من
- صلصة الخردل
- ضلع من البقدونس
- ملعقة كبيرة من الثوم
- الاخضر المفروم
- ملح بحسب الرغبة



افوڪا او ڪروفٽ



بيسالادير

Pissaladière

التحضير

يُقشّر البصل ويُقَطَّع الى اجنحة. يقلل بملعقة كبيرة من الزيت مدة خمس دقائق على نار خفيفة حتى يذبل. يُضاف الخل وورقة الغار والصعتر المطحون الى البصل.

يُغطى الوعاء ويترك مدة ساعة ثم يصب مقدار ثلث كأس من الماء، يُنثر الملح والبهار ويترك مدة عشر دقائق إضافية.

تُذَوَّب الخميرة والسكر في ثلاث ملاعق كبيرة من الماء ويترك المزيج جانباً مدة ربع ساعة. يُخلط الدقيق مع الملح ومزيج الخميرة وثلاث ملاعق كبيرة من الزيت وخمس ملاعق كبيرة من الماء حتى تتشكل عجينة متماسكة ملساء. تُعطى شكل كتلة وتترك مدة عشرين دقيقة مغطاة بقطعة قماش.

تُدَهَن الصينية بالزيت ويمدّ فيها العجين بسماكة نصف اصبع، ويبقى سماكته اصبعين على الاطراف. يُخلط نصف كمية شرائح الانشوا مع البصل.

يوضع خليط البصل فوق العجين وتوزّع عليه قطع الزبدة ويبقى شرائح الانشوا والزيتون الاسود.

يدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٢٠ درجة مئوية (حار) ويترك مدة ثلاثة ارباع الساعة او حتى يحمر السطح. يُقدّم ساخناً.

فطيرة بصلصة البصل والزيتون وشرائح سمك الانشوجة. تقدّم الى جانب صلصة الطماطم (الكاتشاب). عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ كأسان من الدقيق | ○ كيلوغرام من البصل |
| ○ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة | ○ عشرون حبة من الزيتون الأسود |
| ○ ملعقتان صغيرتان من الزبدة | ○ اثنا عشرة شريحة من سمك الانشوجة (انشوا) |
| ○ ورقة من الغار | ○ خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون (اوريفانغو) | ○ ملعقة صغيرة من الخل |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ ملعقة صغيرة من البسكو |

ريسول

Rissole

سمبوسك محشوٌ باللحم والبصل والبيض والبقدونس. يقدم مقلياً الى جانب السلطة والاطباق المبتكة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يخلط الدقيق مع الملح والزبدة ويفرك جيداً حتى يمتص الدقيق كامل الزبدة. تضاف البيضة وعصير الليمون ويخلط الكل ثم يصب الماء تدريجاً ويمجن باليدين حتى تتشكل كتلة متماسكة. يغطي العجين بقطعة من القماش ويترك في مكان بارد حتى يرتاح.

يفرم اللحم ويقلّى بالزبدة. يضاف اليه البصل ويقلّب. يترك على النار مدة ربع ساعة. يضاف اليه البيض والبقدونس المفروم والملح والبهار. يحرك الخليط ويترك ليبرد.

يرق العجين بشويك ويقطع الى حلقات يبلغ قطر الواحدة منها عشرة سنتيمترات تقريباً. يوزع مقدار ملعقة كبيرة من اللحم المفروم على طرف كل حلقة ويطوى الطرف الثاني فوق الشويك ثم يضغط عليه بالأصابع المبلولة بالماء.

يقلّى السمبوسك في الزيت الساخن حتى يصير من الجهتين يرفع ويجفف على ورق نشاف ليمتص الزيت الزائد.

المقادير

مقادير العجينة

- ربع كيلوغرام من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- بيضة
- ثلاثة أرباع كاس من الماء البارد
- رشّة من الملح
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض

مقادير الحشو

- ربع كيلوغرام من لحم البقر (روستو) أو من لحم الطيور
- ربع كيلوغرام من لحم البقدونس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- ملحقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي

كيش لورين

Quiche Lorraine

التحضير

ينخل الدقيق في وعاء ويحفر في وسطه ويوضع صفار البيض ورشة من الملح والزبدة ونصف كمية الماء في الحفرة. يفرك الخليط بالأصابع حتى يمتص الدقيق الماء. يصب ما تبقى من الماء تدريجاً ويمجن باليدين حتى تتشكل عجينة لينّة متماسكة. تترك ترتاح مدة ساعتين.

يمدّ العجين على لوح خشبي مزبوش بالدقيق. يرق بشويك ويطوى ثلاث مرات مع الضغط عليه في كل مرة ثم يرق من جديد.

يذهن قعر قالب وجوانبه بالزبدة ويرش بالدقيق ويمد فيه العجين. يقطع لحم الصدر الى قطع صغيرة توزع في القالب. يخفق البيض في وعاء صغير وتضاف اليه القشدة مع الخفق المستمر. ينثر الملح والبهار ومسحوق جوز الطيب. يحرك المزيج ويصب فوق قطع اللحم. يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة مدة أربعين دقيقة الى ان يحمرّ سطحه.

عجينة بالزبدة والدقيق والبيض والقشدة. من الاصناف الغنية واللذيذة. تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم صدر البقر المدخن
- أربع بيضات
- نصف كاس من القشدة الطازجة
- ملح وبهار ومسحوق جوز الطيب بحسب الرغبة
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- كاس من الدقيق
- صفار بيضة
- رشّة من الملح
- ثلاثة أرباع كاس من الماء
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- لادن القالب
- ملعقة كبيرة من لرش القالب

فول اوفان

Vol Au Vent

بيتزا بالطماطم والجبن والزيتون، صنف لذيذ الطعم يقدّم الى جانب السلطة والبطاطا المقلية
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير اربعون دقيقة، مدة الطهو ثلاث ساعة

التحضير

تقشر الطماطم وتقسّم الى قطع متوسطة الحجم ويزال بزرها. توضع في وعاء على نار قوية حتى يجفّ ماؤها. تمدّ العجينة بشوك بسمكة نصف سنتمتر. تقطع العجينة الى دوائر متساوية وترتب في الصينية المدهونة بالزبدة وتوخز بشوك.

يوضع على سطح كل دائرة عجينة، قليل من الطماطم والملح والفلفل وفوقه الجبن المطحون ثم الزيتون وينثر عليه قليل من الصعتر. يصبّ في كل دائرة خليط دقيق من الزيت وتدخل دوائر العجين الى فرن ساخن مدة عشر دقائق او حتى يذوب الجبن. يمكن عمل هذا النوع من الاقراص مغطاة وذلك بتقسيمها الى دوائر ذات حجمين مختلفين وتغطى الدائرة الاكبر بالدائرة الاصغر.

المقادير

- نصف كيلوغرام من العجينة الموزّعة الجاهزة
- ربع كيلوغرام من الطماطم الطازجة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن المطحون
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- حبات من الزيتون الاخضر والاسود خالية من النوى ومفرومة فرماً ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون (اوريفانغو)
- زيت زيتون
- قليل من الزبدة للدهن





بوشيه الارين

Bouchées A La Reine

فطائر بالدجاج وصلصة البيشاميل والفطر. طبق فرنسي مشهـ

وشهير. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير نصف ساعة، مدة الطهو نصف ساعة.

التحضير

يُرق العجين على مسطح مرشوش بالدقيق. يقطع الى اقراص صغيرة بفرغ ثلثا عددها، فتتخذ شكل حلقات وترتب في صينية مدهونة بالزبدة.

تدهن اقراص العجين الكاملة ببياض البيض وتوضع فوق كل قرص حلقتان من العجين وبينهما بياض البيض. تخبز في فرن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية حتى تنتفخ ويحمر سطحها.

تسخن صلصة البيشاميل على نار خفيفة، تخلط بالدجاج المقطع والفطر ويقلب الكل لدقائق.

تصلى كل فطيرة بملعقة كبيرة من خليط الدجاج وصلصة البيشاميل والفطر. تقدم ساخنة.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ كأس ونصف من صلصة البيشاميل (البيضاء) | ○ نصف كيلوغرام من العجينة الموزقة Puff Pastry |
| ○ بياض بيضة وزبدة للدهن | ○ نصف نجلة مسلوقة ومقطعة |
| ○ دقيق لرق العجين | ○ كأس من الفطر المعلب والمقطع |

فواجرا

Foie Gras

التحضير

تنظف اكباد الاوز جيداً. تنزع المرارة والعروق ثم تنقع في الخل مدة ساعة كاملة. يقطع لحم البقر الى شرائح صغيرة ورقيقة. يسخن الزيت في مقلاة ويقل في قطع اللحم حتى تحمر مع البصل المفروم. تقلب باستمرار بملعقة خشبية. تصفى الاكباد وتضاف الى المقلاة. تقل من جوانبها كافة مدة خمس دقائق تقريباً حتى تتماسك ثم يصب فوقها سائل النقع (الخل) ويترك الكل يغلي برهة وجيزة. يفرم الخليط بخلاط كهربائي ويضاف المزيد من الملح بحسب الرغبة ويرش البهار بكثرة.

تمزج صلصة كبدا الأوز (الباردة) مع القشدة المكثفة الطازجة. يخلط الكل جيداً حتى يصير عجينة متجانسة. تسكب الصلصة في قالب خاص وتوضع في الثلاجة. يقدم بارداً مع القليلات الى جانب الخبز المحمص والسلطة.

كبد الأوز مع لحم البقر. يدهن على الخبز المحمص ويؤكل بارداً الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اكباد الاوز
- خمسةون غراماً من لحم البقل
- ملح و بهار بحسب الرغبة
- حبة من البصل مفرومة ناعماً
- ربع كاس من القشدة الطازجة
- ملح و بهار بحسب الرغبة
- معلقان كبيرتان من الخل

تارت اوليجوم

Tarte Aux Légumes

تورتة بالطماطم والكوسا والباذنجان والفليفلة، شهية الشكل ولذيذة الطعم. تقدم الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير العجينة

- كاسان من الدقيق
- كاس من الزبدة
- رشة من الملح
- خمس ملاعق كبيرة من الماء البارد

مقادير الحشو

- ست حبات من الطماطم
- ثلثي وينزع بزرها
- ثلاث حبات من الكوسا
- مقطعة الى مكعبات صغيرة
- ثلاث حبات من الباذنجان المقشر والمقطع الى مكعبات صغيرة
- يصلتان مفرومتان ناعماً
- ثلاث حبات من الفليفلة المقسمة طولياً
- معلقة كبيرة من الزبدة
- ملح و بهار بحسب الرغبة
- قليل من زيت نباتي
- كاس من الماء الساخن

التحضير

يخلط الدقيق ويحفر في وسطه. توضع قطع الزبدة والملح والماء البارد في الحفرة ويخلط جيداً بالاصابع حتى تتشكل عجينة متماسكة. تلف العجينة بورق المينيوم وتترك مدة نصف ساعة في الثلاجة.

ترق العجينة على مسطح خشبي، وتُمد داخل قالب صغير مدهون بالزبدة ومرشوش بالدقيق. تغطى بورق المينيوم وتوزع على السطح حبات الفاصولياء البيضاء لكي يبقى سطح العجينة متساوياً في اثناء الخبز. يقلب البصل بالزيت حتى يذبل، وتضاف اليه الفليفلة والباذنجان والكوسا. يقلب الخليط مدة عشر دقائق ثم تضاف الطماطم. يصب الماء ويغطى الوعاء. تترك الخضار على نار خفيفة حتى تتضج مع تقلبيها من وقت الى آخر.

يدخل العجين الى فرن حار ويترك حتى يحمّر وينضج. يخرج من الفرن ويغطى بخليط الخضار بعد ان يبرد ثم يقدم. يجب ان تكون كمية الدقيق ضعفي كمية الزبدة.





رادي اوفروماج بلان

Radis Au Fromage Blanc

طبق من اللبن الزبادي او الجبن الابيض الطري مع الفجل.

يؤكل كطبق من المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------|---------------------|
| ○ كأس من اللبن الزبادي | ○ رشّة من مسحوق جوز |
| او من الجبن الابيض | الطيب |
| الطري | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ سبع حبات من الفجل | الرغبة |
| ○ جبّتان من الفليفلة | ○ عرقان من البقدونس |
| الخضراء | مفرومان ناعماً |

التحضير

يصفى الجبن من الماء. تفصل حبات الفجل. تقشر اجزاء منها وتقسّم الى حلقات رقيقة. تقدم حبات الفليفلة ناعماً. يوضع اللبن الزبادي او الجبن في وعاء عميق (يصب فوق الجبن كأس من الماء في حال استعماله). يحرك الخليط حتى يتجانس. تضاف اليه الفليفلة والبقدونس والفجل والملح والبهار ومسحوق جوز الطيب. يقلّب الكل حتى يتجانس. يزين الطبق بحلقات الفجل، يبرّد ويقدم.

تومات فارسي او طون

Tomates Farcies Au Thon

طماطم محشوة بخليط الطون والبيض وصلصة المايونيز. تقدم في المناسبات.

عدد الأشخاص خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| ○ خمس حبات من الطماطم | ○ بيضتان مسلوقتان |
| ○ ملعقة كبيرة من زيت نباتي | ○ ملعقة صغيرة من زهر الكبر |
| ○ ملعقة صغيرة من الخل | ○ بضعة عروق من البقدونس |
| ○ بضع نقاط من صلصة «ورشستر» | ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة المايونيز |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ عصير ليمونة حامضة |
| ○ علبة من الطون متوسطة الحجم | ○ ربع ملعقة صغيرة من السكر |
| ○ اربع شرائح من سمك الانشوجة | ○ ملعقة كبيرة من اللبن الزبادي |

التحضير

تفسل حبات الطماطم. ينزع رأسها وتقرغ كل حبة من اللب بملعقة صغيرة.

تمزج صلصة «ورشستر» بالزيت والخل ورشة من الملح والبهار. يدهن داخل حبات الطماطم المحققة بالمزيج وتترك مدة ساعة.

يصفى الطون من زيتته، يخلط جيداً بالشوكة مع الانشوجة والبيض المسلوق المقطع ناعماً وزهر الكبر.

تمزج صلصة المايونيز مع اللبن الزبادي والسكر وعصير الليمون ويصب المزيج فوق خليط الطون مع البقدونس المفروم ناعماً وأب الطماطم. تحشى الطماطم بخليط الطون وتغطى كل حبة برأسها ثم تقدم بعد حفظها نصف ساعة في الثلاجة.



سَلَاة

سالاد نيسواز

Salade Niçoise

سلطة الطون مع الطماطم والبيض والجزر والبطاطا والقليلة والخس. يزيّن الطبق بسمك الأنشوجة والبقدونس والكرفس وحلقات البصل ويقدم الى جانب صلصة المايونيز.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

التحضير

تغسل الخضر جيداً ثم تقطع كل حبة من الطماطم على شكل أنصاف نوائر.
يقشر الجزر ويغسل ناعماً. تسلق حبات البطاطا في الماء المملح، ثم تقشر وتقطع الى قطع متوسطة الحجم.
يسلق البيض ويقشر. تقطع كل بيضة الى أربع قطع، وتقطع حبات القليلة طولياً.
ترتب أوراق الخس على أطراف الطبق والخضر في الوسط مع الطون، ويزيّن الطبق بسمك الأنشوجة وأوراق البقدونس والكرفس والزيتون الأخضر وحلقات البصل وقطع البيض، يقدم الطبق فور تحضيره. تمزج صلصة المايونيز مع الزيت ويمكن إضافة فص من الثوم المدقوق اليها.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ○ علبه من سمك الطون | ○ أوراق من الكرفس |
| ○ حبتان من الطماطم | ○ بقدونس مفروم خشناً |
| ○ ثلاث بيضات | ○ أوراق من الخس |
| ○ حبتان من الجزر | ○ (الكبوس) |
| ○ ثلاث حبات من البطاطا | ○ خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون |
| ○ حبة من القليلة | ○ ملعقة كبيرة من صلصة المايونيز |
| ○ الصغراء أو الخضراء | ○ فص من الثوم |
| ○ زيتون اسود وزيتون اخضر | ○ بصل أخضر مقطع الى حلقات |
| ○ سبغ قطع من سمك الأنشوجة (انشوا) | |

سالاد دوبوليه

Salade De Poulet

سلطة الدجاج مع الفطر والجبن والبقلة والقليلة. توزع عليها صلصة الخردل (مسترد) ويقدم الى جانب البطاطا المهروسة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ○ صدر دجاجة مسلوقة | ○ ربع كاس من زيت الزيتون |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر | ○ عصير ليمونتين |
| ○ كاس من الفطر المعتب | ○ حامضتين |
| ○ مفروم ناعماً | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الخردل (مسترد) |
| ○ حبتان من القليلة | ○ رشّة من البهار الأبيض |
| ○ احدهما خضراء والثانية حمراء | ○ رشّة من الملح |
| ○ أوراق من البقلة | |

التحضير

يقطع صدر الدجاج الى قطع صغيرة، تغسل أوراق البقلة ويجفف كل منها على حدة. يقطع الجبن خشناً. تخلط قطع الدجاج مع الفطر ويضاف اليها الجبن والبقلة والقليلة. تمزج صلصة الخردل مع عصير الليمون والملح والبهار والزيت.
يصبّ المزيج فوق خليط الدجاج والفطر ويقلب بحذر حتى لا يفتت الدجاج. يزيّن ثم يقدم.



سالاد نیسواز، سالاد دو بولیه

سالاد دوشو

Salade De Choux

سلطة الملفوف مع التفاح والذرة والرمان والزبيب والفليفلة.
تزيّن بالجبن الاصفر المبشور وقلوب الجوز وتقدّم الى جانب
اطباق اللحم او الاسماك.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

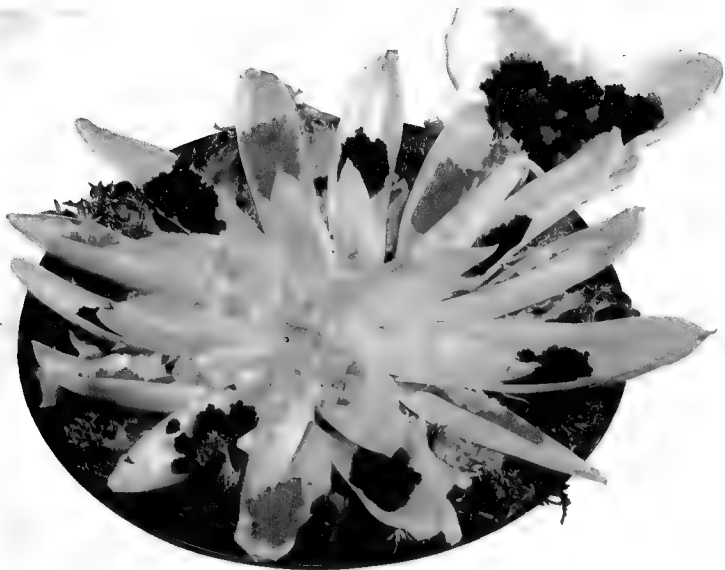
المقادير

- حبة من الملفوف طرية
- جبّتان من التفاح
- نصف كاس من الجوز
- نصف كاس من حبات
- الذرة المسلوقة
- نصف كاس من حبات
- الرمان الحامض
- نصف كاس من الجبن
- الاصفر المبشور
- ربع كاس من الزبيب
- حبة من الفليفلة الحمراء
- حبة من الفليفلة
- الخضراء الحريفة
- ملعقتان كبيرتان من
- الخل او من عصير
- الليمون الحامض
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- زيت الزيتون
- ملعقة متوسطة من
- الخردل
- قليل من الملح

التحضير

تقسم حبة الملفوف الى اربعة اقسام، ينزع منها القسم
القصي. تغسل وتقطع الى شرائح رقيقة ثم ينثر عليها الملح.
تترك مدة ساعة حتى تطرى. ينقع الزبيب في الماء الفاتر.
يقشر التفاح ويقطع الى مربعات صغيرة، يحتفظ بها في الماء
المضاف اليه عصير الليمون حتى لا يسود لونها.
يخلط الملفوف جيداً مع التفاح والذرة والرمان والزبيب
المصفى والفليفلة بنوعيهما والجوز.
يمزج الخل والخردل والملح ويصبّ فوق السلطة.
تزيّن بالجبن الاصفر المبشور والجوز وتقدّم.





سالاد دانديف

Salade D'Endives

سلطة الانديف (لعاعة) مع الكافيار الاسود والاحمر
والقريدس. تؤكل مع صلصة المايونيز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

التحضير

تزال أوراق الانديف واحدة تلو الأخرى، ويحتفظ بها
صحيفة، تغسل وتجفف.

توضع أوراق الهندياء في طبق التقديم وترتب فوقها أوراق
الانديف الكبيرة أولاً ثم أوراقه الصغيرة في الدائرة الصغيرة
الداخلية.

يوزع الكافيار الاسود والاحمر على أوراق الانديف الكبيرة
وتسكب صلصة المايونيز على أوراق الانديف الصغيرة ويوزع
عليها القريدس.

تحضر هذه السلطة قبل ربع ساعة فقط من تقديمها حتى
لا تجف أوراق الانديف.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ نصف كيلوغرام من
الانديف (لعاعة) | ○ ملعقتان صغيرتان من
صلصة المايونيز |
| ○ علبة صغيرة من
الكافيار الاسود (بيض
السمك) | ○ ملعقتان كبيرتان من
القريدس المنظف
والمسلوق |
| ○ علبة صغيرة من
الكافيار الاحمر | ○ أوراق من الهندياء |



شامبينيون ان سالاد

Champignons En Salade

طبق من الفطر الباريسي مع صلصة المايونيز وعصير الليمون الحامض، يقدم كنوع من المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ثلاث دقائق.

التحضير

يقشر الفطر ويوضع في ماء يحوي خالاً (حتى لا يسود لونه بتمرضه للهواء). يغلى الماء مع قليل من الملح وعصير نصف ليمونة حامضة، يسقط فيه الفطر ويترك مدة ثلاث دقائق. يرفع بعدها عن النار ويترك ليبرد. يصب الزيت تدريجاً فوق صفار البيضة مع الاستمرار في التحريك حتى يتخف المزيج. تملح الصلصة وتبهر ويضاف عصير نصف الليمونة الباقي. يرتب الفطر في طبق التقديم وتصب فوقه الصلصة المحضرة ثم يحفظ في مكان رطب الى حين التقديم.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفطر الباريسي
- صفار بيضة
- حبة من الليمون الحامض
- كاس من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الخل

سالاد داسبيرج

Salade D'Asperges

تسلق في الماء مدة عشرين دقيقة على نار متوسطة ثم تصفى. يقطع الدباليقو عرضياً الى حلقات بسماكة اصبع. تغسل اوراق الخس وتلزم ناعماً ثم توضع في الطبق ويرتب فوقها الهليون والدباليقو ثم تصب الصلصة المحضرة من عصير الليمون والخردل وزيت الزيتون والملح.

تزين بالطماطم المقطعة والمفرومة والذرة واوراق البقدونس. يمكن استبدال الهليون بالفطر بعد إزالة القسم الترابي منه وغسله جيداً تحت الماء الجاري وسلقه مدة ربع ساعة حتى ينضج.

سلطة الهليون او الفطر مع الخس والزيتون والخردل وعصير الليمون. تزين بالطماطم والذرة واوراق البقدونس وتقدم كاحدى اشهى المقبلات الفرنسية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

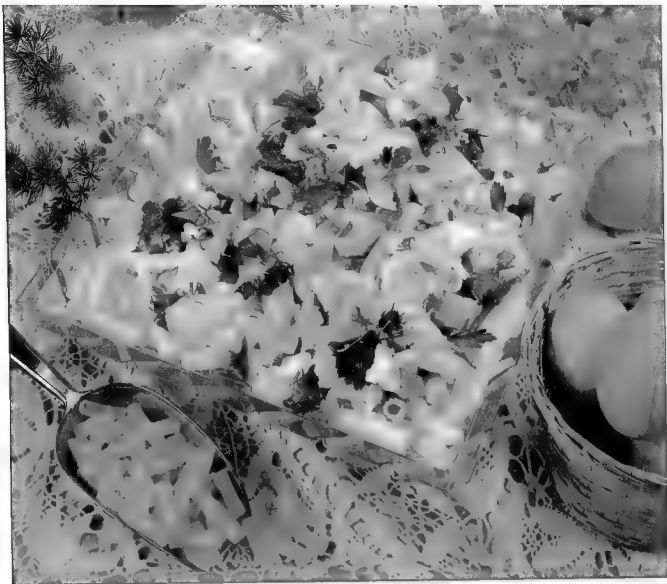
المقادير

- علبه من الهليون او نصف كيلوغرام من الهليون الاخضر
- علبه من الفطر او ربع كيلوغرام من الفطر الطازج
- علبه من دباليقو، اوراق من الخس
- قليل من زيت الزيتون
- رشه من الملح
- ملعقة صغيرة من الخردل
- عصير ليمونتين
- حامضتين
- طماطم مقطعة الى انصاف حلقات
- طماطم مفرومة
- حبات من الذرة
- اوراق من البقدونس

التحضير

في حال استعمال الهليون الاخضر الطازج في تحضير السلطة، يقطع القسم القاسي منه ويربط بشكل خمس حزم

الهليون نبات معمر من فصيلة الزنبقيات. تمتد جذوره بخص الأرض حيث تنطلق عروقاً غنية تحمل ثماراً حمراء. يجب ان يكون الهليون طرياً، غضاً، ندياً، متماسك القوام، غير رخو، فإذا كان عكس ذلك، فهو قديم قد مضت على قطافه أيام عدة. الهليون الناضج يكون لون رؤوسه وردياً خفيفاً، وبعد مضي وقت على قطافه يميل لونه الى الاصفرار وتتهدل اطرافه. اذا اردنا الاحتفاظ به غضاً، طرياً وجب لفه بقطعة قماش رطبة ووضعه في مكان معتدل الحرارة.



ماكروني ان سالاد

Macaroni En Salade

التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المغلي مدة عشر دقائق حتى تطرى ثم ترفع وتغسل بالماء البارد وتصفى.
يسلق البيض ويترك ليبرد.
تقشر حبات الأرضي شوكي ويحتفظ باللب فقط. توضع في الماء المضاف اليه عصير الليمون (حتى لا يسيو لونها لدى تعرّضها للهواء). تسلق حتى تنضج ثم تصفى.
يفرم البقدونس ناعماً ويخلط مع صلصة المايونيز والملح والبهار. توضع المعكرونة المسلوقة مع الأرضي شوكي في طبق عميق ويضاف اليها خليط صلصة المايونيز وشرائح البيض.
يدخل الطبق الى الثلاجة الى حين التقديم.

سلطة المعكرونة مع الأرضي شوكي والبقدونس والبيض. تخلط مع صلصة المايونيز قبل تقديمها.
عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلاث ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من | ○ بيضتان |
| المعكرونة المقطعة | ○ بضعة عروق من |
| ○ سبع حبات من الأرضي | البقدونس |
| شوكي (الخرشوف) | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ كأس من صلصة | الرغبة |
| المايونيز | ○ عصير ليمونة حامضة |

طَبَقْ أَوَّلَ

سوب دو كروفيت

Soupe De Crevettes

حساء القريدس مع الطماطم والكراث والتوابل. يقدم ساخناً
مع الخبز المحمص والجبن المطحون.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: نصف ساعة.

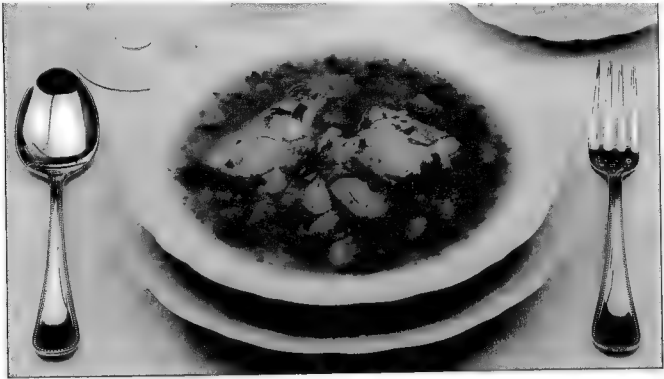
التحضير

ينظف الكراث ويزال القسم الأخضر منه. يقطع القسم
الابيض الى دوائر رقيقة. يقشر البصل ويفرم ناعماً. تقشر
الطماطم وتقطع الى قطع صغيرة خالية من البذر.
يقلى البصل والكراث بالزيت على نار خفيفة مدة خمس
دقائق ثم تضاف ثلاثة ارباع كمية القريدس ورؤوس
السمك والطماطم والثوم مع الصعتر وورق الغار والملح والفلفل
والشمر والزعفران مع ليترين من الماء. يترك الكل على نار خفيفة
مدة نصف ساعة. يوضع ما تبقى من القريدس فوق الحرق ويترك
مدة عشر دقائق ثم يرفع ويترك حتى يبرد. يقشر ويحتفظ به جانبا.
عندما ينضج الحساء ترفع منه رؤوس الاسماك وتطحن
بمطحنة الخضر. يعاد الى نار خفيفة ويضاف اليه القريدس
المقشر ويترك مدة عشر دقائق. يقدم ساخناً مع الخبز المحمص
والجبن المطحون.

المقادير

- نصف كيلوغرام من القريدس المنظف
- ثلاثة رؤوس من السمك
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- ضلعان من الكراث (البراصيا)
- بصلة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ورقتان من الغار
- نصف كأس من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشّة من الزعفران
- رشّة من مسحوق الشمر
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل





بويابيس

Bouillabaisse

حساء السمك، من الأطباق الفرنسية الشهيرة. يؤكل مع شرائح الخبز الأفرنجي بعد دهنها بالصلصة.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كيلوغرامان من السمك	○ ورق من الشمر (الشمرة)
○ الحنّوق (بحسب الرغبة)	○ عرقان من البقدونس
○ بصلتان مفرومتان ناعماً	○ عرق من الكرسي
○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة	○ ورقتان من الفار
○ كاس من زيت نباتي	○ ثلاث حبات من الطماطم
○ ست عشرة كاساً من الماء	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ربع ملعقة صغيرة من الزعفران	○ شرائح من الخبز الأفرنجي البلات

مقادير الصلصة

○ ثلاثة فصوص من الثوم	○ حبة من البطاطا مطبوخة في الفرن
○ ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحريفة	○ نصف كاس من زيت الزيتون
○ ربع ملعقة صغيرة من الزعفران	○ ملح بحسب الرغبة

التحضير

يُنظف السمك جيداً، تُزال رؤوسه وزعانفه. يُغسل جيداً. يُقطع إلى شرائح أو قطع متوسطة الحجم.
يُقل البصل والثوم بالزيت في وعاء عميق، على نار خفيفة حتى يذبل. تُضاف قطع السمك ويُترك حتى تحمر من كل الجهات. يُفهر الكل بالماء الساخن.
يُضاف الزعفران وورق الشمر والفار والبقدونس والكرسي والطماطم المقشرة والمقطعة والمزال بزرها والملح والبهار. تُطهى على نار قوية مدة نصف ساعة مع التحريك من حين إلى آخر.
تُحضّر الصلصة بدق الثوم مع الزعفران والفليفلة الحريفة والملح حتى يصير الخليط ناعماً. تُضاف إليها البطاطا المطبوخة والزيت حتى تتكون صلصة متجانسة وسميكة. تترك جانباً.
يطحن الحساء بعد نضجه بمطحنة الخضار. تدهن شرائح الخبز بالصلصة وترتب في طبق يصب فوقها الحساء المسخن ويقدم.

سوب الای

Soupe A L'Ail

حساء الثوم والشعيرية. يؤكل مع الجبن المبشور والخبز المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس دقائق.

المقادير

○ ست كؤوس من الماء	○ خمس شرائح من الخبز
○ سبعة فصوص من الثوم	○ الإفرنجي
○ نصف كاس من الشعيرية	○ كاس من الجبن المبشور (غرويير)
○ ورقة من الفار	○ ملح وبهار بحسب الرغبة.
○ صفار بيضتين	

التحضير

يقشّر الثوم ويسقط في الماء الساخن مدة خمس دقائق ثم يهرس بشوكة ويوضع في وعاء يحوي ماء بارداً على نار متوسطة مع ورقة الفار الى ان يغلي. تضاف الشعيرية وتترك حتى تغلي ثم تخفف النار ويتابع الغلي مدة خمس دقائق. يخفق صفار البيض مع الملح والبهار في وعاء. يصب الحساء فوقه مع الاستمرار في التقليب حتى يتجانس البيض مع خليط الثوم. ترتّب في كل طبق قطعة من الخبز وينثر فوقها قليل من الجبن المبشور.

سوب دو بواسون الا ماريستينز

Soupe De Poisson A La Marseillaise

المقادير

○ كيلوغرام من السمك المنوع (بحسب الرغبة)	○ ورقة من الشمر (الشمرة)
○ بصلتان مفرومتان ناعماً	○ ضلعان من البقدونس
○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة	○ ضلع من الكرفس
○ كاس من الزيت	○ ورقتان من الفار
○ ست عشرة كاساً من الماء	○ ثلاث حبات من الطماطم
○ ربع ملعقة صغيرة من الزعفران	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
	○ شرائح من الخبز الإفرنجي الباكّت

مقادير الصلصة

○ ثلاثة فصوص من الثوم	○ حبة من البطاطا مطبوخة
○ ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحريفة	○ في القرن
○ ربع ملعقة صغيرة من الزعفران	○ نصف كاس من زيت الزيتون
	○ ملح بحسب الرغبة

حساء السمك بالبصل والزعفران والكرفس والطماطم. يقدّم مع صلصته الخاصة المكوّنة من التوابل والبطاطا.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يُنظف السمك جيداً، تُزال الرؤوس والزعانف. يُغسل جيداً. يُقطع الى شرائح او قطع متوسطة الحجم. يُقلى البصل والثوم بالزيت في وعاء عميق، على نار خفيفة حتى يذبل. تضاف قطع السمك وتترك حتى تصمّر من كل الجهات. يُغمّر الكل بالماء الساخن. يُضاف للزعفران وبيق الشمر والفار والبقدونس والكرفس والطماطم المقشّرة والمقطّعة والمزّال بزيتا الملح والبهار. تُطهى على نار قوية مدة نصف ساعة مع التحريك من حين الى آخر. في هذه الاثناء تُحضّر الصلصة بندق الثوم مع الزعفران والفليفلة الحريفة والملح حتى يصير الخليط ناعماً. تُضاف اليه البطاطا المشوية في الفرن وزيت الزيتون حتى تتكوّن صلصة متجانسة وسميكة. تترك جانباً. يطحن الحساء بعد نضجه بمطحنة الخضّر. يصب في طبق الحساء المسخن. يقدّم مع شرائح الخبز بعد دهنها بالصلصة.



بوت اوفو بروفينسال

Pot-Au-Feu Provençal

من أشهر أطباق الحساء الفرنسية. يحضر مع لحم الغنم أو العجل والخضر المتنوعة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من لحم فخذ
- العجل
- نصف كيلوغرام من لحم
- كتف الغنم
- قطعة من العظم مع
- النخاع
- ثلاث حبات من اللفت
- سبع حبات من الجزر
- سبعة صلوح من
- الكراث (البراصيا)
- حبة من الطماطم
- ضلع من الكرفس
- حبة من البصل
- ثلاثة فصوص من الثوم
- ورقة من الفار
- عرقان من الصعتر
- ثلاثة عروق من
- البقدونس
- خمس حبات من كبش
- القرنفل
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- اثنتا عشرة كاساً من الماء
- خمس حبات من الفلفل
- شرائح من الخبز
- الارنجي محمصة

التحضير

توضع قطع اللحم الكبيرة في وعاء يهوي ماءً بارداً، تضاف اليها قطعة العظم مع نخاعها ويترك الكل على نار خفيفة ثم متوسطة حتى يغلي الماء في الوعاء غير المغطى، يغطى الوعاء ويتابع الغلي مدة ثلاث ساعات على نار خفيفة حتى لا تتشكّل مادة دهنية في الاسفل.
يحرّم الصعتر مع الكرفس والبقدونس وورقة الفار، تفرز اكباش القرنفل في البصلة وتضاف الى الحساء مع باقي الخضر المقشرة وحزمة الاعشاب والملح والبهار وحبات الفلفل بعد ساعة ونصف من بدء الغليان.
يتابع الطهو حتى يتم نضج اللحم والخضر، ترفع قطعة العظم من الحساء ويستخرج منها النخاع.
تدهن شرائح الخبز المحمصة بنخاع العظم وتوضع في طبق الحساء.
يصفى الحساء في مصفاة ناعمة ويقدم ساخناً.

سوب او زيبيانر

Soupe Aux Epinards

حساء ساخن من السبانخ وقطع اللحم مع البطاطا، ينثر جوز الطيب المبشور على سطحه.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام
- من قطع اللحم
- ثعاني كؤوس من الماء
- ثلاثة ارباع كيلوغرام
- من البطاطا مقشرة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ثلاثة ارباع كيلوغرام
- من السبانخ منظفة
- اربع حبات من الطماطم
- مقشرة ومقطعة الى قطع صغيرة
- ملح وفلفل ابيض
- بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من
- مسحوق جوز الطيب

التحضير

تسلق قطع اللحم مع الملح في وعاء كبير وتزال الزفرة التي تظهر على السطح، تقطع البطاطا الى قطع صغيرة وتضاف الى قطع اللحم مع البصل والفلفل بعد ساعة من بدء غليان مرق اللحم في الوعاء.
يغرم السبانخ فرماً خشناً ويفسل جيداً عدة مرات ثم يغمر مدة دقيقتين في الماء المغلي، يصفى ويضاف الى قطع اللحم مع الطماطم ويتابع طهو الحساء مدة نصف ساعة أخرى.
ينثر مسحوق جوز الطيب قبل التقديم مباشرة.



كريم او شامبينيون

Crème Aux Champignons

طبق سهل التحضير، يقدم مع الخبز المحمص والجبن المبشور.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينظف الفطر. يغسل ويقطع طولياً الى شرائح.
يقلى البصل بالزبدة حتى ينبل. يضاف اليه الفطر. يقبب ويترك على نار متوسطة مدة عشر دقائق. يرفع الخليط ويترك ليبرد ثم يطحن في خلاط كهربائي.
يعاد الى النار وينثر الدقيق ويقلب حتى يتجانس مع الخليط. يصب مرق اللحم والماء والملح والبهار واللين. يتابع الطهو مدة ثلث ساعة حتى ينضج الفطر مع التحريك من حين الى آخر.
يصفى او يترك من دون تصفية. يقدم ساخناً مع الخبز المحمص بالزبدة والجبن المبشور.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج او المعلب
- كاسان من مرق اللحم
- كاس من الماء
- ملح ويهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من البصل المفرومة ناعماً
- كاسان من اللبن (الحليب)
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

سوپ الونیون

Soupe A L'Oignon

مساء البصل، من الأطباق الشهيرة في فرنسا يترك مع الجير والحبس للشهور
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطبخ: نصف ساعة

المقادير

- أربع حبات كبيرة من البصل
- كأس من الحبس المشور (فوريير)
- أربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح وپير بھبب
- معلقة كبيرة من الخل
- أربع شرائح من الجير

التحضير

يُنظَر البصل ويُقطع إلى حلقات رقيقة تُسكَّن مسقة كبيرة من الزبدة في وعاء يُضاف البصل ويُحرَّك جيداً حتى يتحول إلى اللون البني، يُقلب اللحم على بعض الدقيق يُحمَّس أدناه يُضاف ملح وپير بھبب، يُتركة الزبد يذوب على نار متوسطة لمدة ثلث ساعة، تُقطع شرائح الجير إلى أربعة المسمي تُغمَّس في الخل في كل مرة بالبريد حتى تُحمَّس
يُتراب الجير الكافي في طبل يحمس الحرارة القوية يُوضع في أربع متوسط الحرارة يُسكب أربع المسمي فيه
يُتراب الحبس المشور على سطح الطبل يُحمَّس في أربع مدة عشر دقائق يُكثَّر صلابة
يُمكن استعمال اصالي صليوية تُكثَّم بعد إخراجها من النار مباشرة

يحتوي الحبس على أكثر عناصر كلس (الكالسيوم) وهي كالكات حبة وطور متعلقة المسألة تنمو في دلتك وتكافئ ويحتوي الجير على فاصلة يترك في لمر الجيرة فيمنش الحواصص القرائدة في المعدة ومساعدتها على هضم الطعام

سوپ اوفروماج

Soupe Aux Fromages

شرائح من الخبز الافرنجي مع الجبن والزبدة والدقيق وشرق اللحم. تقدّم مزينة بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ○ كاس من جبن غرويير | ○ أربع كؤوس من مرق |
| المطحون (يمائل جبن | اللحم أو الدجاج أو |
| شيدر) | خلاصة الدجاج |
| ○ كاس من جبن الشانوان | ○ شرائح من الخبز |
| المطحون | الافرنجي |
| ○ نصف كاس من الجبن | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| الابيض المطحون (حلو | من الملح |
| ودسم) | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | الخلل |
| الزبدة أو سمن نباتي | ○ أربع ملاعق صغيرة من |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | الزبدة |
| الدقيق | |

التحضير

تحمص شرائح الخبز في الفرن الساخن أو تقلى بالزبدة حتى تحمر. تخلط انواع الجبن مع بعضها.

يحمّر الدقيق بالزبدة ثم يصب مرق اللحم ببطء مع التقليب على نار خفيفة حتى يسمك.

توضع شرائح الخبز المحمصة في اوعية خاصة بالفرن وتغطى بخليط الاجبان.

يصب خليط مرق اللحم والدقيق المملح والمبهر فوق شرائح الخبز وينثر بعض الجبن والزبدة على السطح.

تدخل الاوعية الى فرن ساخن مدة نصف ساعة او حتى تحمر، تقدم ساخنة مزينة بالبقدونس الناعم.



سوپ او بوا کاسیہ

Soupe Aux Pois Cassés

التحضير

يقنع الحمص في أربع كؤوس من الماء البارد مدة اثنتي عشرة ساعة ثم تصفى. يغسل القسم الأبيض من الكراث ويقطع الى شرائح عرضية.

يوضع الحمص مع الكراث في وعاء وتصب ثمانية كؤوس من الماء البارد فوق الخليط. يضاف الملح والخشن وقليل من البهار ويترك الكل يغلي على النار.

تخفف النار ويتابع الطهو مدة ساعة وخمس وأربعين دقيقة.

يطحن الخليط في مطحنة الخضر أو في خلاط كهربائي ويعاد وضعه على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التحريك من حين الى آخر.

يدهن طبق الحساء بالزبدة. توزع فيه فتات الخبز المقلي ويضاف اليه الحساء.

حساء الحمص مع الكراث وفتات الخبز المقلي. يقدم ساخناً الى جانب اللحم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان، (مدة التقطع: اثنتا عشرة ساعة).

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الحمص الجاف	○ كاس من فتات الخبز المقلي
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ بهار بحسب الرغبة
○ ضلع من الكراث (البراصيا)	○ ملعقتان كبيرتان من الملح الخشن

بيسك دو هومار

Bisque De Homard

حساء السلطعون بالخضر والقشدة والبيض. من الاطباق الفرنسية الاولى، يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة

المقادير

○ سلطعون يزن كيلوغراماً ونصف كيلوغرام	○ ثماني ملاعق كبيرة من القشدة الطازجة
○ حبتان من البصل	○ ملعقتة كبيرة من صلصة الطماطم المثلثة (رب)
○ حبتان من الجزر	○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
○ اربعة ضلوع من البقدونس	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ حزمة من الصعتر والبقدونس والفار	
○ صفار بيضتين	

التحضير

ينظف السلطعون ويقطع الى نصفين. يقطع ذيله الى اربع قطع.

يسخن الزيت في مقلاة على نار قوية وتقلي فيه قطع السلطعون مدة خمس او سبع دقائق ترفع بعدها بملعقة متعددة الثقوب وتترك جانبا.

يقشر البصل والجزر ويقطعان الى قطع مستطيلة رقيقة. يفرم البقدونس ناعماً. يقشر الثوم ويهرس. يضاف الكل الى السلطعون ثم تضاف صلصة الطماطم مع الصعتر والنار واربع كؤوس من الماء. يترك الخليط على نار خفيفة مدة ربع ساعة وينثر عليه الملح والبهار. يرفع الحساء عن النار. ترفع منه قطع السلطعون، تقشر وتقطع الى مكعبات وتترك جانبا.

يهرس خليط الخضر. يضاف الى الحساء ويترك على النار مدة ثلث ساعة. يخفق صفار البيض مع القشدة ثم يصفى الحساء ويصب تدريجاً فوق مزيج البيض والقشدة مع الخفق المستمر بشوكة. تضاف اليه قطع السلطعون ويقدم ساخناً.

يمكن الاستعاضة عن الماء بكاسين من اللبن وكاسين من الماء.

كريم دوفولاي

Crème De Volaille

حساء الدقيق مع القشدة الطازجة. يزين بالبقدونس ويقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يسلق نصف الدجاجة، ينزع اللحم ويحتفظ بالعظام. تقمر عظام الدجاج بالماء مع الجزر والبصلة والملح والبهار على نار قوية حتى تغلي. تخفف النار ويتابع الغلي مدة ساعة. يصفى المرق ويحفظ جانبا. يغلى اللبن مع البقدونس المفروم واكباش القرنفل المغرورة بالبصلة. ترفع البصلة من اللبن. تدب الزبدة على نار خفيفة ويقلب فيها الدقيق حتى يمتص كامل الزبدة. يصب اللبن بالتدريج ويتابع التحريك حتى تتخثر الصلصة فيضاف اليها مرق الدجاج المصفى بالتدريج أيضاً ويترك الكل حتى يغلي. يضاف اليه لحم الدجاج المقطع ناعماً والملح والبهار والقشدة الطازجة. يقلب الحساء ويصب في طبق عميق ويزين بالبقدونس المفروم.

المقادير

- نصف دجاجة
- خمس كؤوس من الماء
- حبتان من الجزر
- مقشرتان ومقطعتان
- كاستان من اللبن
- (الحليب)
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- ثلاثة ضلوع من البقدونس
- حبتان من البصل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة أو السمن النباتي
- نصف كاس من القشدة
- الطازجة (كريم فريش)
- ملح و بهار بحسب الرغبة

بوتاج روستيك

Potage Rustique

اثنتي عشرة ساعة. تصفى الحبوب وتوضع في وعاء وتضاف اليها ست كؤوس من الماء البارد مع ملعقتين كبيرتين من الملح والخشن والبهار. يترك الحساء يغلي على النار مدة نصف ساعة مع التحريك المستمر الى ان تنضج الحبوب. يوضع صفار البيض في طبق عميق ويصب فوقه الحساء تدريجاً مع التحريك المستمر بملعقة خشبية. يُقدم الحساء مزيناً بقطع الخبز المقلية بالزبدة.

حساء الفاصولياء والعدس مع صفار البيض، يقدم ساخناً ومزيناً بالخبز المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرين دقيقة، مدة الطهو: ساعتان، (مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة).

المقادير

- ربع كيلوغرام من الفاصولياء البيضاء أو
- علبة من الفاصولياء
- ربع كيلوغرام من العدس أو علبة من العدس
- صفار بيضة
- ست كؤوس من الماء
- ست قطع من الخبز
- مقلية بالزبدة
- بهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الملح الخشن

التحضير

ينقع العدس والفاصولياء في الماء البارد كل على حدة مدة

العدس عنصر أساسي في الاطعمة وقيمتها الغذائية مهمة. يطهى العدس مع البرغل أو الأرز، في الاكلة الشعبية المسماة «مجدرة» أو «مدررة». يحتوي على مقادير من البروتين تكاد تغني عن تناول اللحم.



سوباوشو

Soupe Aux Choux

التحضير

تساق البطاطا في ماء مملح مدة عشرين دقيقة. تنزع اوراق الملفوف الخارجية. تقطع الاوراق الاخرى الى اربعة اقسام. تغسل الاقسام في ماء مملح مغلي حتى تطرى. ترفع من الماء وتصفى وتقطع طولياً الى شرائح رقيقة. تدرّب الزبدة في وعاء. تقلى فيها شرائح الملفوف حتى تذبل. يصب فوقها الماء ومكعب المرق. يضاف البهار بحسب الرغبة. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة اربعين دقيقة على نار خفيفة. تهرس البطاطا بشوكة. يصب فوقها اللبن ويخبط الكل جيداً.

ينزع الغطاء عن الوعاء. يضاف اليه مزيج البطاطا ثم صفار البيض ويتابع الطهو على النار مدة خمس دقائق مع الاستمرار في التحريك. يصب الحساء في طبق عميق. يبرّز البقدونس على سطحه ثم الثوم ويقدم ساخناً.

حساء الملفوف مع البطاطا. يؤكل الى جانب الخبز الافرنجي المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- حبة من الملفوف صغيرة
- الحجم
- اربع حبات من البطاطا
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- كاس من اللبن (الحليب)
- صفار بيضتين
- مكعب من مرق الطيور
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ست كؤوس من الماء
- ملعقة كبيرة من الثوم الاخضر المفروم

اومليت او طون

Omelette Au Thon

عجة بسمك الطون والانشوجة والبقدونس، تقدم الى جانب السلطة والزيتون .

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يقشر فص الثوم ويقطع الى شرائح رقيقة. يقطع سمك الانشوجة الى شرائح رقيقة.
يخفق البيض في وعاء عميق مع الملح والبهار والبقدونس والثوم والطون وسمك الانشوجة.
يسخن الزيت في مقلاة، يصب فيه المزيج ويترك على نار خفيفة مدة خمس دقائق حتى يجمر ثم تقلب العجة وتحمر من الجهة الثانية مدة خمس دقائق اخرى.
تقدم العجة ساخنة.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ○ ثمانتي بيضات | ○ فص من الثوم |
| ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون |
| ○ كأس من الطون المصفى من الزيت | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ قطعتان من سمك الانشوجة | ○ نصف ملعقة صغيرة من البهار |





اومليت اوفروماج

Omelette Aux Fromages

عجة بالجبن، من الاطباق الفرنسية المقلبة. تقدم مع الخيار والطماطم والزيتون.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ست دقائق.

التحضير

يضف البيض مع الملح والبهار والماء ثم يضاف الجبن المبشور ويخلط الكل جيداً.

تسخن الزبدة في مقلاة يصب فيها البيض المخفوق وتجمع اطرافه نحو الوسط بملعقة خشبية او فرشاة. تترك العجة على النار حتى تتماسك من دون أن تجمد ثم تقلب في طبق وتُف بشكل اسطواني.

يستحسن تزيين العجة بقليل من الجبن المبشور عند التقديم.

المقادير

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ○ نصف كاس من جبن | ○ تسع بيضات |
| ○ غرويير، المبشور | ○ ملعقتان كبيرتان ونصف |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ من الزبدة |
| | ○ ربع كاس من الماء |

بار لو دوئ

Bar-Le-Duc

بيض مسلوّن من دون قشرة يتقدّم مع صلصة الطرخون
والخيار المنصوص

يوم الإثنين خمسة، مدة التخصيص نصف ساعة مدة التخصيص
ساعة

المقبلات

○ أربع كؤوس من الماء	○ خمس بيضات
○ صلصة الطرخون من	○ نصف ملعقة صغيرة
الصل	من الملح
..... ملقّنون الصلصة	
○ تاسي بن التمن	○ ملح وبنز ابيض
○ الخنثوب	○ بصب الزعينة
○ صغار بيضيّة	○ رشة من مسحوق جوز
○ ملعقة متوسطه من	○ الطيب
كرودة	○ نصف ملعقة صغيرة
○ ملعقة متوسطه من	○ من الفرخون الجاف
بفيلق القدرة	○ خمسة قلوب من الارضي
○ تاسي بن القندة	○ شوكي تعلية
○ الخبزبة (كريم فريش)	○ خمس طرائح من الفبر
○ ملعقة صغيرة من	○ الخمص
صحيح البهون المنصوص	

التخصيص

قال اداء في رداء شيق ودرافج يضاف اليه الخبز تكسر
كل بيضة في مقرفة الصعاء كالمسيلة تسهل الى الوعاء وتترك
فيه مدة حسب دلائق حتى يبرد البيض حول الصعاء
يهرج الطيب مع صغار البيضة والكرودة ويخلق القدرة
ويوضع الكل من دار متوسطه مع الفرخون استمر حتى ياتي
بمرجح نصاف منه القندة الخبزبة والملح وصحيح البهون
وتكسر رشة جوز الطيب والطرخين تطلب الصلصة حتى
تنض وتندسك

صحن قلب ارضي الشوكي في ماء
يوضع فوق كل قصبة من الصبر لك من الارضي شوكي
وتدرب هوية بيضة مسلوّنة تنضّى بطلب من الصلصة
المطهرة وتقدم

أوف الاي

œuf A L'ail

صلصة عجينة الانشوجة بالثوم والخل والزيت والكبر. تقدم مزينة بشرائح البيض مع الخبز المحمص المدهون بالزبدة. عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يُسلق البيض جيداً في الماء المملح. يرفع عن النار ويترك جانباً. يقرش الثوم ويغمر بالماء ويُسلق مدة عشر دقائق ثم يصفى ويهرس. تضاف اليه عجينة الانشوجة. يحرك الكل حتى يمتزج. يضاف الكبر الى المزيج ثم الزيت والخل والبهار. يحرك ويصب في طبق التقديم. يقطع البيض المسلوق الى شرائح توزع على سطح الطبق. يقدم بارداً.

المقادير

- ست بيضات
- عشرة فصوص من الثوم
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة كبيرة من الخل
- نصف كأس من الكبر
- كأس من عجينة الانشوجة (انشوا)
- رشّة من البهار

بييراد باسكيز

Piperade Basquaise

يسخن الزيت على نار متوسطة ويقل في البصل والفليفلة عدة دقائق حتى يذبل. تضاف الطماطم المقطعة والثوم المدقوق وحزمة الاعشاب. يملح الخليط ويهرس ويقلب حتى يتبخّر السائل ثم ترفع حزمة الاعشاب. يخفق البيض مع الملح والبهار. تذوّب الزبدة على نار خفيفة ويقل فيها البيض ويقلب باستمرار حتى ينضج. يضاف خليط الخضار الى البيض ويتابع القلي لدقائق. تصبّ العجة في طبق ساخن وتوزع على سطحها شرائح اللحم وتقدم ساخنة.

طبق من العجة مع الخضار المنوعة. تتبلّ بالملح والبهار وتقدم ساخنة. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- عشر بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- حبتان من البصل مفرومتان فرماً ناعماً
- حبتان من الفليفلة
- فصان من الثوم مدقوقان
- حزمة من الاعشاب المنوعة
- خمس شرائح من لحم البقر المجفف
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يقطع البصل والفليفلة الى شرائح رقيقة. تقشر الطماطم وينزع بذرها ثم تقطع الى قطع صغيرة.

اومليت او شو

Omelette Aux Choux

طبق من العجة بأوراق الملفوف. سريع التحضير يقدم الى جانب السلطة.

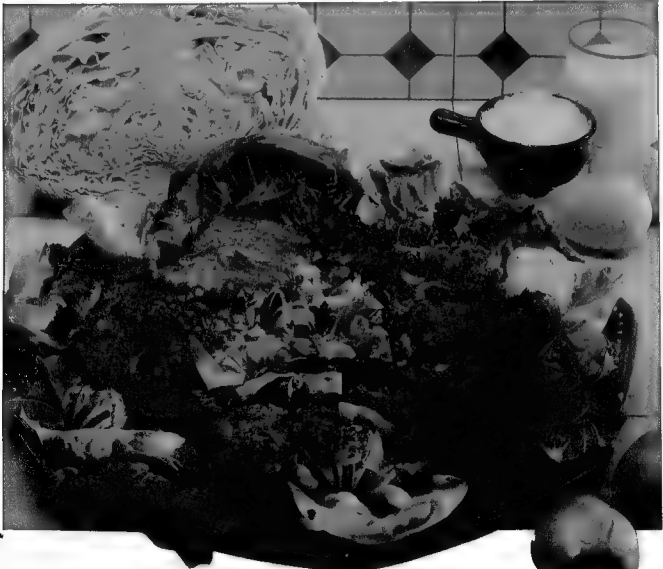
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------|------------------|
| ○ نصف ملفوفة | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ ثلاث بيضات | الباكينغ باودر |
| ○ ملعقة متوسطة من | ○ نصف كاس من زيت |
| البصل المبشور | الزيتون |
| ○ نصف كاس من اللبن | ○ ملح وبهار بحسب |
| (الحليب) | الرغبة |

التحضير

تنزع أوراق الملفوفة وتغسل. تزال عروقها وتغرم ناعماً. تسلق في الماء المغلي مدة عشر دقائق حتى تذبل. يخفق البيض مع الملح والبهار. يضاف اليه ورق الملفوف والبصل والدقيق واللين والباكينغ باودر. يخلط الكل جيداً. يسخن الزيت في مقلاة. تحمّر فيه أقراص العجة من الطرفين. يوضع مقدار ملعقة من الخليط لكل قرص.



اومليت او زونيون

Omelette Aux Oignons

طبق من العجة بالزيتون والجبن المطحون. تقدّم الى جانب
الخبز والطماطم.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة
الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يخفق البيض ويضاف اليه الجبن والملح والبهار. يخلط
الكل جيداً. يذوّب نصف مكعب من المرق في قليل من الماء.
يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل. يضاف اليه الماء ويترك
الخليط على نار خفيفة مدة ربع ساعة.
يضاف خليط البصل المطهو الى خليط البيض والجبن. يقلّب
الخليطان جيداً حتى يتجانسا.
يسخن الزيت في مقلاة كبيرة. يقلى فيه قرص العجة. يقلّب حتى
يحمّر من الجهتين.

المقادير

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| ○ نصف مكعب من مرق
اللحم | ○ بصلتان مفرومتان |
| ○ ربع كاس من الماء | ○ اربع بيضات |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة | ○ ملعقة كبيرة من الجبن
المطحون |
| ○ ملح وبهار بحسب
الرغبة | ○ خمس ملاعق كبيرة من
زيت الزيتون |



جراتان دوف

Gratin D'Euf

التحضير

يُسلق البيض مدة عشر دقائق. يوضع تحت الماء البارد ويغشى.
تضاف القشدة تدريجاً الى الجبن المحصون ثم يقَلَب الخليط حتى يتماسك. ينثر الملح والبهار.
يحتفظ بصغار بيضة وقطع باقي البيض المسلوق ناعماً. يدهن طبق خاص بالفن بالزبدة. يوزّع فيه نصف كمية البيض المقطع ويغطى بنصف كمية خليط الجبن والقشدة. يوضع البيض المقطع الباقي ويغطى بما تبقى من خليط الجبن.
يدخل الطبق الى فرن ساخن مدة ثلاث ساعة. يهرس الصغار المحتفظ به ويوزّع على السطح.

جراتان بالبيض والجبن والقشدة. يزيّن بصغار البيض المهرّوس ويقدم سلخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

- عشر بيضات
- كاسان من القشدة
- ربع كيلوغرام من الجبن المحصون (إيمنتال)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الزبدة

اومليت او شامبينيون

Omelette Aux Champignons

التحضير

ينفّك الفطر جيداً ثم يقطع الى شرائح رقيقة. يذوّب نصف مقدار الزبدة في مقلاة ويقلّ فيه الفطر مدة عشر دقائق حتى يجمر ثم يرفع ويحتفظ به في مكان دافئ.
يذوّب ما تبقى من الزبدة في المقلاة. يخفق البيض مع الملح والبهار ويصب في المقلاة. تترك العجة على النار حتى تحمر من الجهتين ثم تقلّب في طبق ويوزع عليها الفطر. تلتّف بشكل اسطواني وتزيّن بحبة من الفطر مقطعة على شكل وردة.

عجة بالفطر، من المخبّلات الفرنسية المشهية. تقدّم الى جانب السلطة والزيتون.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- ثماني بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ربع كيلوغرام من الفطر
- ملح وبهار بحسب الرغبة



الفطر، خلافاً لأكثر الخضار، غني بالمواد الآزوتية ويمكن أن يعوّض جزئياً عن اللحم. يحتوي الفطر على فيتامينات وأملاح معدنية، إلا أن استهلاكه يحتم التنبيه الى أمرين مهمين: الأول كون بعض أنواع الفطر سام الى درجة مميتة، على الرغم من تقدّم الطب والعلاجات الحديثة. الأمر الثاني عدم إمكان التمييز بين السّيء من الفطر والحسن. لذلك يقضي التعامل مع الفطر الحذر الشديد والخبرة الطويلة.

طَبَق رَئِيسِي

سْتِيكْ اَوْزُولِيف

Steak Aux Olives

شرائح من اللحم مقوية مع البصل والزيتون. تقدّم الى جانب البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة ذات قعر سميك. تُحْمَر فيها قطع الفيليه مدة نصف دقيقة من كل جهة على نار قوية. تُخَفَّف النار ويُتَابَع قلي الفيليه ثلاث دقائق لكل جهة. تُرْفَع الفيليه عن النار، توضع في طبق التقديم وتُحَفَظ في مكان دافئ.

يُقَلَى البصل بالزيت المتبقي من اللحم حتى يذبل. يُضَاف اليه الثوم والطماطم والريحان، يُتْرَك الكل مدة خمس دقائق. يُضَاف الملح والبهار والخل والسكر وأخيراً الزيتون مع متابعة الطهو مدة خمس دقائق لآخرى.

ترفع الصلصة عن النار ويُضَاف اليها البقدونس. يُقَلَّب الكل جيداً ويُصَب فوق الفيليه.

يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

○ خمس قطع من لحم العجل أو البقر (فيليه)	○ كأس من الزيتون المحشو بالفيليلة
○ ثزن كل قطعة ١٥٠ غراماً	○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
○ فصان من الثوم مدقوقان	○ نصف ملعقة صغيرة من الريحان الجاف (بازليكو)
○ ربع كيلوغرام من الطماطم المقشرة والمقطعة	○ ملعقتان كبيرتان من الخل
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ ربع ملعقة صغيرة من السكر
○ ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

انْتِرَكُوتْ الانيسواز

Entrecôte A La Niçoise

لحم بمزيج عجينة سمك الانتشوجة والزيتون. من الاطباق الفرنسية المميّزة. يُقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من لحم البقر (ضلع)	○ اربع وعشرون حبة من الزيتون الاسود الخالي من النوى
○ كأس من عجينة سمك الانتشوجة (انتشوا)	○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
○ ربع كأس من الخل الابيض	○ بهار بحسب الرغبة

التحضير

تُقسَم قطعة اللحم الى قسمين. تُدَوَّب الزبدة في مقلاة، تُقَلَّب فيها قطعاً اللحم مدة خمس دقائق من كل جهة ثم تُرْفَع وتترك في مكان دافئ. يُصَبَّ الخل في مقلاة أخرى. تُضَاف اليه عجينة السمك. يُحرَّك الكل على نار خفيفة حتى يمتزج. يضاف الزيتون ويُحرَّك الخليط ثم يُصَب فوق اللحم. يُنثر البهار ويُقدّم الطبق ساخناً.



ستيك تارتار

Steak Tartare

المقادير

- نصف كيلو غرام من لحم العجل الطازج المفروم
- صفار بيضتين طازجتين
- بصلة مفرومة ناعماً
- ربع كأس من الخل (كبري)
- ملحقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- بضع حبات من مخل الخيار والبصل
- ليمونة حامضة مقطّعة
- علبه من سمك الأنشوجة (انشوا)
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- بضع حبات من الزيتون
- صلصة تباستكو الحريفة (الحزة)
- صلصة ورشستر
- صلصة خردل
- ملح وبهار بحسب الرغبة

لحم مفروم مع صفار البيض والتوابل والصلصات الحريفة والحلوة. يوزع حوله كببس الخيار والبصل وشرائح الأنشوجة ويقدم.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة.

التحضير

يضاف الى اللحم المفروم الملح والبهار والصلصات الحريفة والحلوة وتخلط جيداً.

يوضع اللحم في طبق التقديم. تشكل حفرتان يوضع فيهما صفار البيض في قشرة البيضة.

يوزع حول اللحم كببس الخيار والبصل وشرائح الأنشوجة المحشوة بالكبر والبصل والصلصات.

فوندو بورجينيون

Fondue Bourguignonne

مكعبات من اللحم مقلية بالزيت الساخن. تقدّم مع صلصات من نوع الكاتشاب والخردل والمايونيز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من لحم البقر (فيليه - فخذ)	○ سبعة انواع من الصلصات
○ اربع كؤوس من زيت اللذرة	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يملا وعاء خالص بـ"الفوندو" بالزيت ويوضع في وسط

المائدة. ينزع الدهن عن اللحم. يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة بطول ثلاثة سنتيمترات (يجب عدم تقطيعه في وقت مسبق). يملح ويجهز.

يسخن الزيت وتغير النار تحت الوعاء بحيث يبقى الزيت ساخنًا من دون ان يسود لونه.

تغسل قطعة اللحم في الزيت بشوكة خاصة حتى يصير لونها بنياً من الخارج وزهرياً من الداخل. تؤكل الـ"فوندو" مع المخلّ والبقدونس المفروم والزيتون الاسباني والصلصات على انواعها كالخردل والمايونيز والتارتار والكاتشاب والتزيجاريلا.

بوف بورجينيون

Bœuf Bourguignon

تدبّب الزبدة ويقلّى فيها البصل المقشر ولحم الصدر المقطع الى قطع صغيرة حتى يحمّر اللحم ويذبل البصل. يرفع الكل بملقعة متعددة الثقوب. تقلي في الوعاء نفسه قطع الفخذ وتقلّب على نار خفيفة حتى يحمّر لونها. يضاف الدقيق ويحرك باستمرار حتى يحمّر. يصبّ مرق اللحم الساخن ويعاد وضع البصل وقطع اللحم والخلّ والملح والبهار وحزمة الأعشاب. يغمر الكل بالماء. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ساعتين ونصف. يضاف الفطر المنظّف ويتابع الطهو مدة نصف ساعة اضافية. ترفع حزمة الأعشاب. يصبّ اللحم في طبق مع صلسته. تقدّم الطبق ساخنًا.

الصنعت أحد أهم الأغذية الصباحية، وهو على نوعين: المزدوج والبرّي. ينبت الأول بكثرة في منطقة البحر الأبيض المتوسط، أما الثاني فيوجد في المناطق الجبلية. يُستعمل كواء لانتهايات الشعب التنفسية والصداغ واضطرابات المعدة واحتقانات الكبد، وينصح به لتهدئة الأعصاب المرهقة.

طبق من اللحم والفطر. يطهى بالخّل. يضفي عليه الصنعت والغار طعماً مميزاً. تقدّم مع البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

المقادير

○ ربع كيلوغرام من لحم صدر البقر	○ اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
○ كيلوغرام ونصف من لحم فخذ البقر مقطع	○ كاسان من عصير الخل الاحمر
○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة	○ ربع كيلوغرام من الفطر
○ خمس عشرة بصلة صغيرة	○ حزمة من الاعشاب النوعة (بقدونس، صنعت، ورق غار)
○ كاسان من مرق اللحم	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يقطع لحم الفخذ الى مكعبات متوسطة الحجم.



شاتوبريان

Chateaubriand

طبق من لحم البقر (فيليه)، يقدّم مع الخضار المسلوقة ومع صلصة بيارنيز.

عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تدهن قطعة اللحم بالزيت وتترك مدة ساعة. تذوّب الزبدة في مقلاة سمكية القعر. تمصّر فيها قطعة اللحم على نار قوية من كلا الجهتين ثم تُخفّف النار ويتابع القلي مدة سبع دقائق لكل جهة. تُملح وتُبهر. تُطفا النار وتغطى قطعة اللحم مدة خمس دقائق كي لا تجفّ من الداخل.

تقدّم مع الخضار المسلوقة بالزبدة والماء (بإزالة جزر، ملفين، فاصولياء...) وتزيّن بالبقدونس المفروم.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ قطعة من لحم البقر (فيليه) وزن اربعمئة غرام | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ ملح كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً |
| ○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي | |



كوت دو بوف الاموال

Côte De Bœuf A La Moelle

التحضير

تشق قطعة اللحم عدة شقوق صغيرة، تدهن بالزيت، تحشى الشقوق بقطع الثوم، تشوى على المشواة مدة عشرين دقيقة من كل جهة. ينظف الفطر، يقسل ويجفف، ثم تقطع كل حبة طولياً الى اربعة اقسام، يقشر البصل، يخرج النخاع من العظم، يقطع الى دوائر تغتسل في الوباء الحارى ماء مملحاً مغلياً، يرفع الوباء عن النار وتترك دوائر النخاع فيه.

تذوّب الزبدة مع ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة، يقلى فيها البصل والفطر حتى يصير لونهما ذهبياً مع الاستمرار في التحريك، يصب فوقهما عصير الليمون وتضاف ورقة الغار مع الملح والبهار، تغطى المقلاة ويتابع الطهو مدة ربع ساعة حتى يتم النضج.

يضاف الملح والبهار الى اللحم عندما ينضج، ترتب اوراق الخس في طبق للتقديم مستطيل الشكل، يوضع فوقها اللحم، توزع دوائر النخاع عليه، يرتب خليط الفطر حول اللحم، ينثر البقدونس على سطحه ويقدم.

قطعة من صدر البقر مع الفطر، تزين بالبقدونس قبل تقديمها.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وخمس دقائق.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من البصل الابيض صغير الحجم	○ قطعة من صدر البقر
○ خمس ورقات من الخس	○ قطعة من العظم تحوي نخاعاً
○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم	○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
○ ورقة من الفلر	○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
○ ملح و بهار بحسب الرغبة	○ كيلوغرام من الفطر
	○ عصير ليمونة حامضة
	○ فصين من الثوم مقطعان

فوفيليه او شامبينيون

Faux Filet Aux Champignons

التحضير

تغسل البطاطا، تُسلق بماء المِلْح، تُقَفَّر وتُطحن بمطحنة، تُذوّب نصف كمية الزبدة وتُضاف اليها البطاطا المطبوخة واللين، يُهرّك المزيج بملعقة خشبية حتى يسمك، يُرفع عن النار ويضاف الملح والبهار وجوز الطيب والبيضتان.

تُتَقَلَّب حبات الارضي شوكي من الاوراق الخارجية، يُزال الوير وتُحفظ في الماء المضاف اليه عصير الليمون حتى لا يَسْوَدَ لونها، يُنْظَف الفطر ويُقَطَّع الى شرائح طولية.

يُزال القسم الدهني من قطع اللحم، تُحمر في مقلاة مع ملعقة صغيرة من الزبدة، ثم ترفع وتُحفظ في مكان دافئ، يُضاف ما تبقى من الزبدة ويوضع فيه البصل والارضي شوكي المقطّعة والفطر، يُترك الكل على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة.

تُرَبَّع الخضر من المرق، تُضاف القشدة والبابريكا، تُقَلَّب حتى تسمك الصلصة.

تُرتَّب قطع اللحم في طبق خاص بالفن، تُوزَّع البطاطا المسلوقة (البوريه) على الجوانب، يوضع الفطر والارضي شوكي والبصل فوق اللحم والبطاطا، تُسب الصلصة، يُدخل الطبق الى فرن تبلغ حرارته ١٨٠ درجة مئوية مدة ربع ساعة.

طبق من شرائح لحم العجل مع الفطر والارضي شوكي والبصل، تُوزَّع حوله البطاطا المهروسة ويقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من البطاطا	○ خمس قطع كبيرة من شرائح لحم العجل (ستيك)
○ كاس من القشدة	○ ربع كيلوغرام من الفطر
○ ملعقة صغيرة من اللبيلة الحمراء المطحونة (بابريكا)	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب	○ بيضتان
○ ليمونة حامضة	○ كاس من اللبن (الحليب)
○ ملح و بهار بحسب الرغبة	○ ثلاث حبات من الارضي شوكي
	○ بصلة مفرومة ناعماً

تورندو او بواقرون

Tournedos Aux Poivrons

شرائح من اللحم بالطماطم والفليفلة. من الاطباق الفرنسية الرئيسية. تقدّم الى جانب المقبلات.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

التحضير

تسقط الطماطم في الماء المغلي مدة نصف دقيقة. ترفع وتقتشر ثم تقطع الى مكعبات صغيرة. يقتشر الثوم ويقطع الى شرائح رقيقة. تقسم الفليفلة الى انصاف. تنزع اعناقها وبزرها. تقطع الى شرائح رقيقة.

يقطع اللحم والبصل الى شرائح رقيقة. يسخن الزيت في مقلاة ويقل في البصل ويقلب مدة عشر دقائق. تضاف الطماطم ويطهى الخليط على نار خفيفة مدة خمس دقائق. تضاف الفليفلة والملح والبهار والثوم. يحرك الكل ويترك على النار مدة ثلث ساعة.

تؤبّ الزبدة في مقلاة اخرى وتقلي فيها شرائح اللحم على نار قوية مدة ثلاث دقائق. يصب فوقها خليط الطماطم المحضر ويتابع الطهو مدة دقيقتين اضافيتين. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام وربع
- كيلوغرام من لحم البقر (فيليه)
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- فص من الثوم
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم
- حبثان من البصل
- ثلاث حبث من الفليفلة الحمراء او الخضراء
- الحريفة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة

ستيك او بواقر

Steak Au Poivre

من اشهى المأكولات الفرنسية. تؤكل في معظم بلدان العالم الى جانب صلصة الخردل.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- خمس شرائح من لحم المجل (فيليه) وزن الواحدة مئة وخمسين غراماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من الفلفل الاسود
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الدقيق
- ملح بحسب الرغبة
- كاس من القشدة

يُدقّ لحم الفيليه قليلاً ويوضع فوق الفلفل الاسود. يُضغط عليه حتى يلتصق بالفلفل.

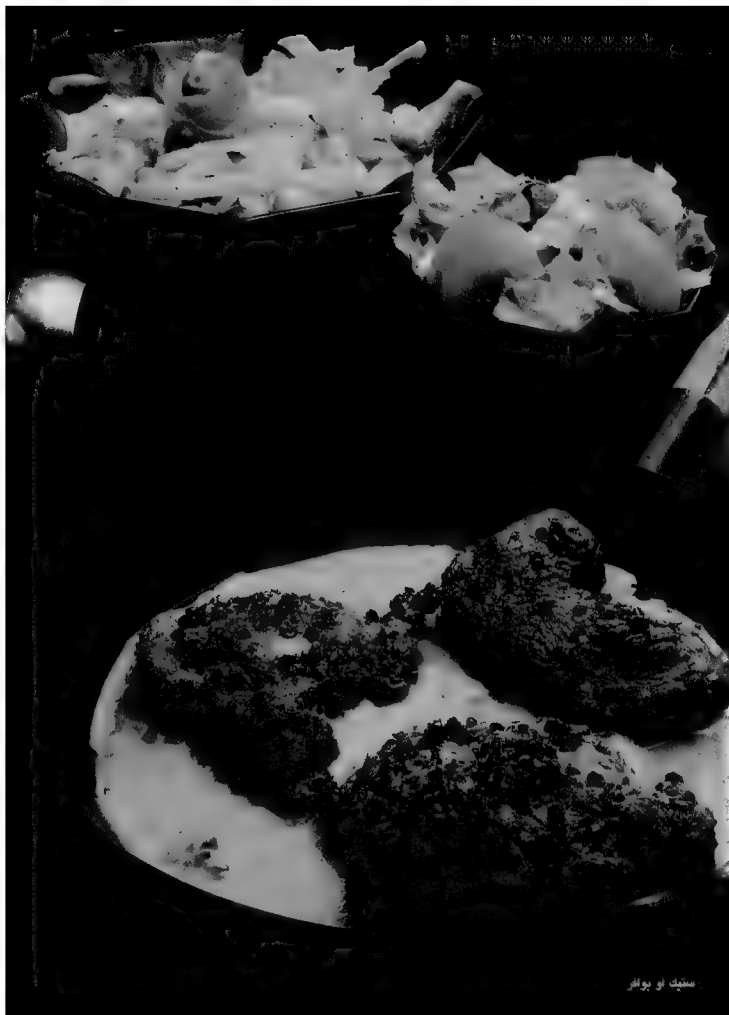
تُسخن الزبدة على نار قوية من دون أن تحترق. يُحمر فيها لحم الفيليه نصف دقيقة من كل جهة. تُخفّف النار ويتابع القلي مدة خمس دقائق من الجهتين حتى تصير شرائح لحم الفيليه زهرية من الداخل وباضحية من الخارج. ترتّب في طبق التقديم وتُحفظ في مكان ساخن.

يُضاف الدقيق الى القشدة، يُحرك حتى يمتزج جيداً ويُصبّ الكل فوق الزبدة المتبقية.

يُقلب المزيج بملعقة خشبية حتى يسخن. تُصب الصلصة فوق شرائح اللحم ويمكن أن تُضاف اليها ملعقة صغيرة من صلصة الخردل.

التحضير

تُنقى شرائح الفيليه لتحضير هذا الطبق من نهاية قطعة لحم الفيليه بحيث تكون سماكة كل قطعة مقدار أصبعين. تدق حبث الفلفل بمطرقة اللحم بحيث تُطحن طحناً خشناً.





بوف الامود

Bœuf A La Mode

التحضير

يُرتَّب الدهن في قعر وهاء الضغط. يوضع اللحم مع الجزر والبصل والكارع. يضاف المرق وعصير العنب وحزمة الاعشاب والملح والبهار ويغطى الوعاء. يوضع على نار متوسطة مدة عشر دقائق ثم تخفف النار ويتابع الطهو مدة ثلاث ساعات. يرفع اللحم ويقطع الى شرائح. ترفع حزمة الاعشاب. يصب الخليط في طبق خاص وترتب فوقه شرائح اللحم. يقدم ساخناً.

طبق من اللحم والكوارع والجزر. يكسبه الصعتر والفار نكهة لذيذة. يقدم الى جانب الارز.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات وربع.

المقادير

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| كيلوغرام ونصف | كاسان من عصير العنب |
| الكيلوغرام من لحم البقر | الاحمر المر |
| ربع كيلوغرام من الدهن | بصلة |
| كارع عجل منظف | حزمة من الاعشاب |
| كيلوغرام من الجزر | المنوعة (بقونس، |
| المقطع طولياً | صعتر، غار) |
| كاس من مرق اللحم | ملح وبهار بحسب الرغبة |

يلقب الجوز بملك الخضار لانه غني بمواد مغذية واخرى واقية وثلاثة مداوية. يحتوي الجزر على الماء بنسبة ٨٨٪ من وزنه وعلى نمب من مواد اخرى هي: ٠.٠٦٪ هولييات، و٠.٣٪ دهون، و٩٪ سكريات.

بوفان دوب

Bœuf En Daube

شرائح من لحم فخذ العجل مع البقدونس والفار والجزر والصعتر البري. تُقدّم ساخنة الى جانب الأطباق المخبّبة أو السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

المقادير

○ كيلوغرام ونصف	○ نصف كاس من الخل
○ الكيلوغرام من لحم فخذ	○ الأحمر
○ العجل	○ كاس من مرق اللحم
○ قدم عجل	○ ورقتان من الخل
○ كيلوغرام من الجزر	○ خمسة عروق من
○ المبخشور	○ البقدونس
○ بصلةتان	○ ملعقة صغيرة من
○ ملعقتان كبيرتان من	○ الصعتر البري
○ سمّن نباتي	○ ملح ويهال بحسب
○ كاس ونصف من الماء	○ الرغبة
○ السلخن	

التحضير

يُذوّب السمّن في وعاء على نار خفيفة وتُقلّى فيه قطعة اللحم من جوانبها كلها. تضاف قدم العجل والجزر المقطع طولياً والبصل المقشر والملح والبهار والصعتر وورق الفار والبقدونس. يُصبّ الماء والخل ومرق اللحم. يُغطى الوعاء بإحكام.

يوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان. تُخفّف النار ويُتابع الطهو مدة ثلاث ساعات. يُقطع اللحم الى شرائح. يُبدّع الجزر حولها ويصب المرق بعد ربع ورق الفار. يُقدّم ساخناً. أما قدم العجل فتقدم كطبق مقبلات بعد تنييلها بالملح والثوم المدقوق والخل والزيت.



طبق فرنسي شهير. يتميز بطريقة خاصة في التحضير. يكسبه قدم العجل نكهة مميزة.

بيفتيك اليستراجون

Biftecks A L'Estragon

شرائح لحم الفخذ بصلصة الطرخون. يضاف اليها الخردل والقشدة وتقدم على الفور.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تُغسل أوراق الطرخون ويقدم ناعماً. توضع مع الخل والماء وقليل من الملح والبهار على نار متوسطة حتى تبدأ بالغيان، ترفع عن النار وتصب فوق شرائح اللحم. تترك متقوعة مدة عشر دقائق.

تذوب الزبدة على نار قوية، تحمر فيها شرائح اللحم مدة ثلاث دقائق من كلا الجهتين ثم ترفع وتُحفظ في مكان دافئ.

تصب صلصة الطرخون فوق الزبدة المتبقية في المقلاة. تُحرك بملعقة خشبية على نار متوسطة مدة ثلاث دقائق.

تُضاف القشدة والخردل. تُحرك الصلصة باستمرار وقوة حتى تمتزج المحتويات جيداً. تُصب فوق شرائح اللحم وتقدم على الفور.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ خمس قطع من شرائح اللحم السميكة الماخوذة من الفخذ | ○ حزمة كبيرة من الطرخون الأخضر أو مملعتان كبيرتان من الطرخون المجفف |
| ○ ملح وبهبل بحسب الرغبة | ○ معلقة كبيرة من الخل الأبيض |
| ○ مملعتان كبيرتان من صلصة الخردل | ○ نصف كأس من الماء الساخن |
| ○ مملعتان كبيرتان من القشدة | ○ معلقة كبيرة من الزبدة |

بوف ان جولييه

Bœuf En Gelée

التحضير

يُقطع الجوز الى دوائر ويُقشر البصل.

تذوب الزبدة في وعاء على نار متوسطة. تقلى فيها قطعة اللحم من جوانبها كافة مدة سبع دقائق.

تضاف قدم العجل والعظمة والأعشاب العطرية والدهن والملح والبهار وحبات الفلفل ويُعمر الكل بالماء.

يُغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغيان، تُخفف النار ويتابع الغليان مدة ساعتين.

يضاف البصل والجوز ويطهى مدة ساعة اضافية حتى ينضج اللحم مع اضافة بعض التوابل اذا لزم الامر. يرفع الوعاء عن النار ويترك حتى يبرد مدة ساعة. يرفع المرق والقدم والعظم ويُقطع اللحم الى شرائح متساوية.

يصف الجوز في قعر قالب حلوى مستطيل وعلى جوانبه وترتيب قطع اللحم فيه. يصب المرق المصفى فوقها بحيث يدخل الى الثقوب كلها. يغطى الوعاء بإحكام ويوضع في الثلاجة مدة ثماني ساعات.

يُصب ما تبقى من المرق في طبق عميق ويوضع في الثلاجة حتى يجمد ثم يُقطع الى قطع صغيرة. يُقلب قلب اللحم في طبق التقديم ويزين بقطع الجيلاتين وأنواع المخللات.

لحم بقر مع الدهن والفلفل والجوز. من الأطباق التي تميز المطبخ الفرنسي. يقدم مزيناً بقطع الجيلاتين وأنواع المخللات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ كيلو غرام ونصف من لحم البقر | ○ حزمة من الأعشاب العطرية (بقدونس، صعتن، ورق غار، قيصعين) |
| ○ عظمة عجل | ○ مملعتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ قدم عجل مقطوعة طولياً الى جزئين | ○ سبع حبات من الفلفل الأسود |
| ○ قطعان من الدهن بوزن مئة وخمسين غراماً | ○ ملح وبهبل بحسب الرغبة |
| ○ كيلو غرام من الجوز المبشور | |
| ○ اثنتا عشرة حبة من البصل الصغير | |



بلانكييت دوفو

Blanquette De Veau

طبق رئيسي من اللحم بصلصة الخل والبصل والجزر وصغار البيض. يقدم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعتان وثلاث.

التحضير

يغمر اللحم بالماء ويضاف اليه الخل والجزر والبصل وحزمة الأعشاب والملح والبهار. يغلى الكل على النار وترفع الرغبة كلما ظهرت على سطح الماء. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعتين.

ترفع حزمة الأعشاب من الوعاء ثم يرفع اللحم ويترك جانباً.

تذوّب الزبدة في وعاء آخر على نار متوسطة ويقلب فيها الدقيق بضع ثوان ويصب مرق اللحم تدريجاً ويحرك باستمرار حتى تتخذ الصلصة. يعاد وضع اللحم في الوعاء مدة عشر دقائق.

يصب صغار البيض في طبق عميق ويوزع عليه المرق تدريجاً مع التحريك المستمر. يضاف اليه خليط اللحم ويحرك جيداً.

يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام وربع
- الكيلوغرام من لحم صدر
- البقر المقطع
- نصف كأس من الخل
- جزرة مقطعة الى دوائر
- بصلتين كبيرتين الحجم
- مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- حزمة من الأعشاب
- المنوعة (بقدونس، صعتر، ورق غار...)
- صفار بيضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة



ستيك اوليجوم

Steak Aux Légumes

شرائح من اللحم بالخضر المنوعة والجبن والقشدة. تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

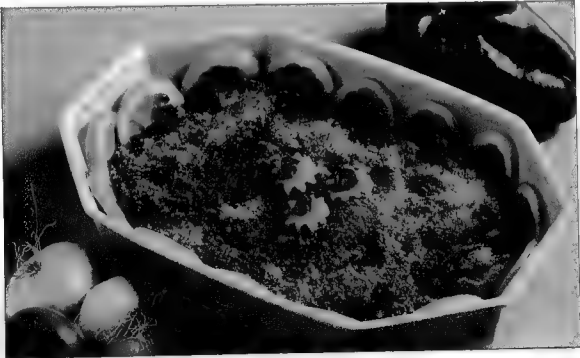
يُخفق البيض ويتبل بقليل من الملح والبهار. تغمس الشرائح بالبيض من كلا الجهتين ثم بالكعك المطحون، تغطي بنصف كمية الزبدة حتى تحمر. تقطع الطماطم الى قطع متوسطة الحجم وينزع بذرها. يقل البصل بكمية الزبدة المتبقية وتضاف اليه الفليطة والثوم. يُترك الكل على النار مع التقليب مدة سبع دقائق. تضاف الطماطم المقطعة مع الملح والبهار ويترك الوعاء مغلي على نار خفيفة حتى يتم النضج.

ترتب الشرائح في طبق خاص بالفرن وينثر عليها الجبن المطحون ثم توزع صلصة الطماطم المحضرة ويعاد نشر الجبن. يدخل الطبق الى الفرن حتى يسيل الجبن ويحمّر السطح.

تقدّم الشرائح ساخنة.

المقادير

- | | |
|--|-------------------------------------|
| كيلوغرام من شرائح اللحم | ○ ثلاث حبات من البصل مفرومة |
| ○ نصف كيلوغرام من الجبن مطحون | ○ سبعة فصوص من الثوم |
| ○ كيلوغرام من الطماطم | ○ سبع ملاعق كبيرة من الكعك المطحون |
| ○ ربع كيلوغرام من الفليطة الخضراء مفروم ناعماً | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | ○ ملعقة صغيرة من البهار (فلفل اسود) |
| ○ ثلاث بيضات | |



بواترين دوفو فارسي

Poitrine De Veau Farcie

طبق فرنسي فاخر يحوي لحم البقر وكليتة وكبد. يُحضّر مع البصل والبقدونس والجبن المبشور. يُقدّم الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

تُنكّل الكليتة والكبد وقطعة الدهن بالملح والفلفل. يُشوى الكلّ على نار متوسطة ويُقطّع الى قطع صغيرة ويُحتفظ به جانبا. يُخلط الثوم المدقوق مع البقدونس والبصل والجبن المبشور جيدا.

يُقسم اللحم الى قطعتين من دون ان تنفصلا، تُدقّ كل واحدة بمطرقة اللحم. يُوزّع فوقها خليط الجبن والبقدونس وقطع الكليتة والكبد والدهن. تلف على شكل اسطوانة وتربط بخيط.

تُقشّر حبات البطاطا وتُقطع الى شرائح عرضية على شكل حلقات. يوضع الكل في صينية خاصة بالفرن. يُصبّ عصير الليمون الحامض والزعفران المنقوع في كأس من الماء، والزبدة السائلة والملح. يُترك الكل في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة، مع سقي قطعة اللحم وتقليبها من وقت الى آخر حتى تحمّر من كل جوانبها.

تُرفع من الفرن ويُزال الخيط. تُقلّع الى حلقات سمكية وتقدّم ساخنة.

المقادير

- | | |
|----------------------------------|--|
| ○ نصف كيلوغرام من البطاطا | ○ قطعة من لحم البقر بوزن كيلوغرام |
| ○ حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً | ○ شريحة من كبد البقر بوزن مئة غرام |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | ○ كليتة بقر بوزن مئة غرام مختلفة |
| ○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة | ○ قطعة من الدهن بوزن خمسين غراماً |
| ○ عصير ليمونة حامضة | ○ ملعقتان كبيرتان من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان) |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من حب الفلفل | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ رشّة من الزعفران | |
| ○ ملح بحسب الرغبة | |

ايسكالوب او غرويير

Escalopes Au Gruyère

شرائح من اللحم بالبيض والجبن والكعك المدقوق. يضاف اليها عصير الليمون الحامض عند التقديم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يخفق البيض في وعاء ويخلط الجبن والكعك المدقوق في وعاء آخر. تُنكّل شرائح اللحم بالملح والبهار، تغطس بالبيض أولاً ثم تغطى بخليط الكعك. تدبّ الزبدة في مقلاة، يقلى فيها اللحم (خمسة دقائق لكل جهة).

ترتّب الشرائح في طبق خاص. يصبّ عصير الليمون الحامض فوق كمية الزبدة المتبقية في المقلاة. يحرك المزيج جيداً ويوزّع على اللحم. يُقدّم الطبق ساخناً مع البطاطا المقلية.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------|
| ○ ست شرائح رقيقة من اللحم (اسكالوب) | ○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة |
| ○ ثلاثة ارباع كأس من جبن «غرويير» المبشور | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ بيضتان | ○ نصف كأس من الكعك المدقوق |
| ○ عصير ليمونة حامضة | |

ايسكالوب كوردون بلو

Escalope Cordon Bleu

قطع من اللحم محشوة بالدجاج والجبن. تقدم مكسوة بالصلصة المحضرة.

عدد الأشخاص ثلاثة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يوضع اللحم في وعاء ويضاف اليه الملح والبهار وجوز الطيب وملعقتان من الجبن الاصفر وصفار البيض ولَبّ الخبز المنقوع والمصور والصلصة.

يُدكّ اللحم حتى تتشكّل عجينة متماسكة، تقطع الى قسمين على شكل مستطيل ويغطس كل منهما بالدقيق ثم بالبيض المخفوق مع الملح والبهار والكمك المطحون. تقي كل قطعة بالزبدة على نار خفيفة من الجهتين. يرتّب القسم الأول في طبق فرن مدهون بالزبدة ويوضع فوقه صدر الدجاجة المسلوق والمقطع والجبن الاصفر وشرائح جبن «موتزاريلا» ثم يغطى بالقسم الثاني من اللحم.

تصبّ صلصة «ورشستر» والجبن فوق اللحم ويدخل الطبق الى فرن ساخن مدة ربع ساعة.

تحضر الصلصة بخلط الدقيق مع الزبدة على نار خفيفة وازضافة مرق اللحم بالتدريج. تضاف صلصة ورشستر والفطر المصفى ويتابع التقليب حتى تصير الصلصة سمكية، فيضاف الجبن الاصفر.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم (كباب)
- لبّ قطعة من الخبز الابرنجي منقوع باللبن (الحليب)
- صفار ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- بيضة مخفوقة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- بصلة صغيرة مبشورة
- ملعقتان كبيرتان من الككمك المدقوق
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- صدر دجاجة مسلوق
- اربع ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المطحون
- قطع من جبن «موتزاريلا»

مقادير الصلصة

- ملح وبهار
- ملعقة صغيرة من صلصة «ورشستر»
- علبه من الفطر المقطّع
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كأسان من مرق اللحم
- ملعقة كبيرة من الجبن الاصفر



من الاطباق التي اكتسبت شهرة عالمية. يقدّم الى جانب الخضّر المسلوقة والبطاطا المقلية.

كوت دانيوالا راتاتويي

Côtes D'Agneau A La Ratatouille

شرائح من اللحم المشوي مع الخضر. من الاطباق الفرنسية الشهية. تقدّم الى جانب المقيّلات.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

توضع الخضر للثلّجة في صينية الفرن وتُدخل الى فرن سلخن.
يرتب اللحم على مشواة الفرن الموضوعة فوق صينية الخضر. يُدهن اللحم بالزيت ويُنثر عليه الملح والبهار. يشوى مدة نصف ساعة في الفرن بحيث يتساقط السائل منه فوق صينية الخضر. يُرتّب اللحم في طبق التقديم ويقدم ساخناً مع الخضر.

المقادير

- ثماني شرائح من لحم خروف صغير ملتصقة ببعضها من جهة واحدة
- ملح و بهار بحسب الرغبة
- ثلاث كؤوس من الخضر المتنوعة المثلّجة
- معلقة كبيرة من زيت نباتي

أنيوالانتيبواز

Agneau A L'Antiboise

الطماطم مدة خمس دقائق بحيث تكون الجهة المسطحة الى اعلى. تقلب على الجهة الثانية وتقلي مدة خمس دقائق أخرى ثم يعاد قلبها على الجهة الاولى ويوزّع عليها الملح والبهار والثوم والبقدونس. يتابع الطهو على نار خفيفة بضع دقائق. يرفع اللحم من الصينية ويرتب في طبق خاص. ترتّب حوله الطماطم المقلية ويقدم الطبق ساخناً.

لحم مطهي بعجينة سمك الانشوجة وزيت الزيتون. يقدم مع الطماطم المقلية.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم ضلع الخروف (قطعة واحدة)
- نصف كأس من عجينة سمك الانشوجة (الانتبوا)
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ست حبات من الطماطم
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملح و بهار بحسب الرغبة

التحضير

تُمزج عجينة السمك مع ملعقتين كبيرتين من الزيت ويدهن اللحم بالمزيج بفرشاة، ثم يوضع في صينية ويدخل الى الفرن مدة خمس وعشرين دقيقة. تقطع الطماطم الى انصاف. يستخن ما تبقى من الزيت في مقلاة وتقلي فيه انصاف

الخضر ذات قيمة غذائية كبيرة. انها مصدر مهم للملاح المعدنية والفيتامينات ولاسيما الفيتامين «سي» والسلولوز. الخضر على اختلاف انواعها غنية بالماء، لكنها موسمية ولا تحفظ من فصل الى آخر في التلجالات لانها تفقد الطعم الذي تتميز به وهي نصرة.



كوتليت دانيو ان بابيوت

Côtelettes D'Agneau En Papillotes

قطع من ضلع الغنم بالفطر والبصل وشرائح اللحم المجفف.
تقدم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

التحضير

ينظف الفطر ويفرم فرماً خشناً. تُنكّل قطع الضلع بالملح والبهار. يسخّن الزيت في مقلاة ويقل فيه البصل مدة خمس دقائق، ثم يضاف الفطر وجوز الطيب. يقلب الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق، يُرفع عن النار ويترك مدة خمس دقائق حتى يبرد.

تُدهن أربع أوراق المينيوم متوسطة الحجم بالزبدة. ترتب فوقها قطعة من شرائح اللحم المجففة. يوزع عليها الخليط المحضر ويغطى بقطعة من ضلع اللحم ثم بشريحة من اللحم المجفف. يلف الكل بورق المينيوم ويرتب في صينية تُدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس واربعين دقيقة. تقدم «الكوتليت» مغلفة بورق المينيوم وساخنة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ○ اربع قطع من ضلع الغنم | ○ رشّة من جوز الطيب |
| ○ ثمانين حبلة من الفطر | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون | ○ ثمانين شرائح رقيقة من لحم البقر مجففة |
| ○ ثلاث حببات من البصل مفرومة ناعماً | ○ ملح و بهار اسود بحسب الرغبة |

بارون دانیو

من الاطباق الفرنسية الشهية. لحم محشو بقطع الثوم ومغطى بمسحوق اكليل الجبل والصعتر البري واوراق الغار.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التَّحْضِيرُ

تخلط الاعشاب الجافة (اكليل الجبل، الصعتر البري)،
اوراق الغار) مع البصل المفروم. يُقسم كل فص من الثوم الى
قسمين. يُشقّ اللحم برأس سكين حادة شقيقاً عدة، تحشى
بقطع الثوم وتدهن بالزبدة من جوانبها كلها.
توضع قلعلة اللحم في طبق كبير خاص بالفرن بحيث يكون
الظهر من جهة اسفل الطبق.

يمزج الخل والزيت. يُصب المزيج فوق اللحم. يُدخّل الطبق
في فرن ساخن تبلغ حرارته ٢٢٠ درجة مئوية، ويترك مدة نصف
ساعة. ثم يُملأ ويُبهَر ويغطى بمسحوق الاعشاب ويعاد الى الفرن.
يُقلب الى الجانب الآخر ويضاف اليه قليل من الماء الساخن إذا كان
الطبق جاف. يترك فيه يهضم وينضج.
يُقدّم ساخناً بعد تقطيع اللحم ونزع العظام ويصبّ المرق
المتبقى في الطبق فوق قطع اللحم.

المقادير

○ ملقحة صغيرة من إكليل الجبل (روزماري)	○ فخذاً حمل ومؤخرته بوزن ثلاثة كيلوغرامات
○ ملقحتان صغيرتان من الصعتر البري	○ خمسة فصوص من الثوم
○ ورقتان من الغار ممسوختان	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ بصلتان مفرومتان ناعماً	○ أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
○ ملح وبهار بحسب الرغبة	○ نصف كأس من الخل الأبيض

فیلیه دو موتون او مارون

Filet De Mouton Aux Marrons

الصينية الى فن حار وتترك فيه مدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم.

تصفى الكستناء من الماء وترتب حول اللحم. يتابع الطهو لمدة ربع ساعة اضافية. تخرج الصينية من الفرن ويقطع اللحم الى شرائح.

يقدم الطبق ساخناً.

شرائع من اللحم مع الكستناء. من الاطباق الفرنسية الشهية.
تقدم الى جانب الارز او السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام ونصف
○ كيلوغرام من لحم الغنم
(فيليه)
○ نصف كاس من الماء

○ كاسان من الكستناء
المعلبة
○ ملح وبهار بحسب
الرغبة

التحضير

تتوكل شجرة الكستناء أحياناً كطوى بعد أن تنفجر بماء الورد، لكن طريقة أكلها تكون عموماً بشياً على النار. تحتوي الكستناء على الفيتامينات «ب» و«س» و«ب». ومن أهم مميزاتها كونها تحافظ على مضرونها من الفيتامين «س» حتى بعد أن تنشوى.

يُنْزَعُ الْعِظَمُ وَيُلَفَّ اللَّحْمُ طَوِيلًا وَيُرْبَطُ بِخَيْطٍ بِحَيْثُ تُتْرَكُ مَسَافَةٌ صَغِيرَةٌ بَيْنَ خَيْطٍ وَآخَرٍ. يُبْغَلُ اللَّحْمُ بِالْمَلْحِ وَالْبَهَارِ وَيَوْضَعُ فِي صِنِينَةٍ مَعَ نِصْفِ كَأْسٍ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ. تُدْخَلُ

جيجو دانيو او فور

Gigot D'Agneau Au Four

عدد حروف سوي ينك بالثوم والمصغر السوي والكيل
الجيل بالثوم مع التسلية النقية والتسلية
عدد الاستحاضة خمسة عدد للتخصيص نصف ساعة عدد
التحوي ساعة

المقادير

○ قطع خروف برون	○ نصف كاس من الزيت
○ كاتو غرامين	○ نصف كاس من الزيت
○ ملح كبيرة من الكيل	○ نصف كاس من الزيت
○ الجوز ايلو ماري	○ نصف كاس من الزيت
○ نصف ملح كبيرة	○ نصف كاس من الزيت
○ من الصلصة البيري	○ نصف كاس من الزيت
○ الجاف	○ نصف كاس من الزيت

التحضير

يُغسل اللحم ويُنزل بماء يغطي حشداً يقطع جيداً اللحم بالثوم
مع الملح والكمون والكمون البيري يترك اللحم لعدة
ساعات في الثوم من كل جوانبه ويرش جوداً مدة ساعة حتى يمتلئ
الحم بكمية الثوم والبهارات يدهن بالزيت من الزيت من كل جهاته
ويوضع على سطح معدني مرتفع فوق حطب الخبز يوضع في فرن
ساحى مدة ساعة او اكثر، نصف الرغبة حتى ينضج يجب ان
يوضع دهن الكلى من الخارج ودهن من الداخل، ويتأكد ذلك
بعدمالسيح فيه ويسمى من حين ظهور لونه لينة دم في ثلثه ساعة.
يدهن اللحم من جهة الى آخر بالزبدة بحرارة



يُستعمل المصغر السوي
ويش من التسلية والكمون
منها حشداً لعدة
السواك طعمه اكثر حدة
الدهني وحرارة اكثر والكمون
من التسلية النقية

انيو او روماران

Agneau Au Romarin

طبق شهبي من فخذ الغنم المتبل بالتكيل الجبل. يؤكل مع البطاطا والخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف

المقادير

- نصف كيلوغرام من فخذ الغنم (القسم العلوي)
- أربع حبات من البطاطا
- ثلاث حبات من البصل
- متوسط الحجم
- كأسان من مرق اللحم
- كأس من الماء
- ملعقة صغيرة من اكليل الجبل المفروم ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تفسل حبات البطاطا، تقشر وتقطع الى شرائح سميكة. توضع في الماء البارد ويترك الى حين استعمالها. تقطع حبات البصل اهلة (اجنحة). يوضع اللحم في وسط الطبق، يغمز مع البطاطا والبصل بمرق اللحم، يملح ويبيهر. ينثر اكليل الجبل ويدخل الى فرن ساخن نصف ساعة. تخفف الحرارة ويترك مدة ساعة حتى ينضج اللحم.



كانار الورانج

Canard A L'Orange

يُترك فيه حتى تَحْمَرُ وتَنْضِج، مع سقيها بالمرق من حين إلى آخر.

تَحْمَرُ الصلصلة بوضع احشاء البطة في وعاء مع البصل والجزر المقشر والمقطع الى دوائر متوسطة السماكة وفص الثوم وعرق الصعتر وورقة الغار. يطهى الكل على نار متوسطة ربع ساعة، مع التقليب من حين إلى آخر. يصب كاسان ونصف من الماء. تُخفّف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة ثم تُصفى محتويات الوعاء ويحتفظ بالمرق.

يوضع السكر مع نصف كاس من الماء على نار خفيفة. يُقلب حتى يصير لونه ذهبياً فيضاف الخل ويترك حتى يغلي مدة ثلاث دقائق بلا غطاء.

يصبّ المرق المحقّق به فوق مزيج السكر ويتابع الغلي على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يضاف عصير ثلاث حبات من البرتقال الى عصير السكر ويُقلب معه قبيل صبّه فوق البطة المحمّرة.

يُقشّر ما تبقى من البرتقال ويقطع القشر الى شرائح طولية رفيعة تغطس في الماء المغلي ويترك مدة ثلاث دقائق ثم تُصفى.

بطة محمّرة في الفرن. تقدّم مع قطع البرتقال والصلصة ومع البطاطا المسلوقة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

○ بطّة متوسطة الحجم	○ حبتان من الجزر
○ خمس حبات من البرتقال	○ فص من الثوم
○ كاس من السكر	○ عرق من الصعتر
○ نصف كاس من الخل	○ ورقة من الصعير
○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة	○ ثلاث اوراق من الغار
○ حبتان من البصل مفرومتان	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
	○ عرق من اكليل الجبل (روزماري)

التحضير

تحمّى البطة بالغار واكليل الجبل والقصعين ثم تدهن بكمية وفيرة من الزبدة. تملح وتُبهر. تُدخل الى فرن متوسط الحرارة

بوليه مارانجو

Poulet Marango

يُربّب الدجاج في طبق مع قطع الخبز المقلية بالزبدة.

طبق من دجاج مطهو مع الطماطم والفطر. يقدم مع شرائح الخبز المحمّصة.

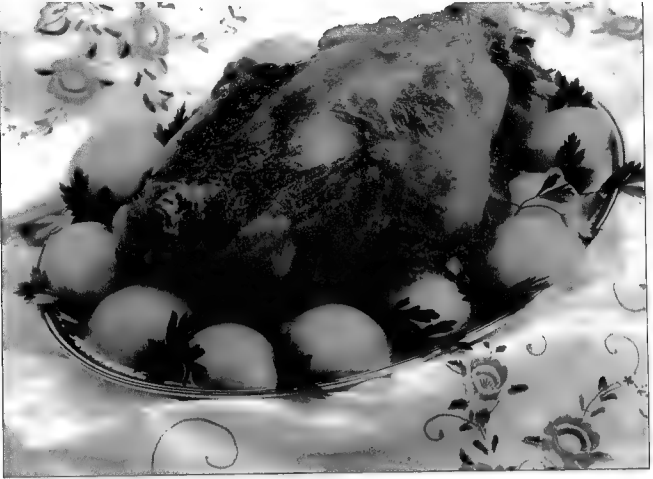
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تقطع الدجاجة الى ست قطع وتقل بالزيت والزبدة حتى تبدأ بالاحمرار. يضاف اليها فص الثوم وحبّة البصل والبقدونس المفروم ويتابع الغلي حتى تَحْمَرُ قطع الدجاج. يوضع الدقيق ويُقلب الكل حتى يختلط الدقيق مع الدجاج. يُصبّ عصير العنب وصلصة الطماطم ويُثّر الملح والبهار. يتابع الطهو في وعاء مغلي على نار خفيفة مدة ساعة. يضاف الفطر المنظف والمقطع طولياً الى شرائح، ويترك مدة ربع ساعة اضافية.

المقادير

○ دجاجة متوسطة الحجم	○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكنّنة (ربّ)
○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة	○ فص من الثوم
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق	○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
○ كاسان من عصير العنب المرّ	○ بصلّة صغيرة مفرومة ناعماً
○ ربع كيلوغرام من الفطر الطازج المنظف	



كانار رويال اوبيش

Canard Royal Aux Pêches

التحضير

تغسل البطّة وتنظف من الداخل والخارج ثم تجفف وتُمَلَح وتُجَهَّر. يذوّب السمن النباتي على نار متوسطة وتوضع فيه البطّة بحيث يكون صدرها الى اسفل. يوزّع الجوز والبصل ويترك الكل حتى يحمّر مدة ربع ساعة مع تقليب البطّة باستمرار. تربط حزمة البقدونس وتضاف مع ورقة الغار والصعتر الى الوعاء. يتابع قلي البطّة مدة عشر دقائق اخرى. يمزج العسل مع الماء الساخن ويصب فوق البطّة وتقلب. تدخل الى فرن ساخن، صدرها الى اسفل، وتترك فيه مدة ساعة حتى تنضج. تقليب بعد ثلث ساعة من وضعها في الفرن ليصبح صدرها الى اعلى. تسقى مرتين بالماء المملح المغلي حتى تحمّر جيداً. ترتّب في طبق التقديم وتحفظ في مكان دافئ. يصفى المرق فوق وعاء ويضاف اليه الدراق مع مرقه ويوضع الكل على نار حتى يسخن. ترفع قطع الدراق وتوزّع حول البطّة وتزيّن باللوز المحمص بالسمن. يذوّب دقيق الذرة في نصف كأس من الماء الساخن ويضاف الى المرق. يترك حتى يغلي مع تحريك الصلصة باستمرار حتى تتشّن. ينثر عليها الملح والبهار وتقدّم الى جانب البطّة المحمّرة.

بطّة محمّرة ومزيّنة بقطع الدراق. من الاطباق الفرنسية الشهيرة. يقدّم في المناسبات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ○ بطّة وزن كيلوغراماً | ○ ملعقة كبيرة من العسل |
| ○ ونصف كيلوغرام | ○ كيلوغرام من الدراق |
| ○ جبّتان من الجوز | ○ المخلّب |
| ○ مقطعتان الى دوائر | ○ ملعقة كبيرة من دقيق |
| ○ بصلتان مفرومتان | ○ الذرة (كوبن فلور) |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ ملح وبهار بصب |
| ○ الزبدة او سمن نباتي | ○ الرغبة |
| ○ حزمة من البقدونس | ○ نصف كأس من اللوز |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ المقتشر والمحمص |
| ○ من الصعتر المطحون | ○ بالسمن |
| ○ كأس من الماء المغلي | ○ ورقة من الغار |

بوليه اليستراجون

Poulet A L'Estragon

دجاج بالليمون الحامض والتوابل والقشدة. طبق فرنسي لذيذ الطعم. يؤكل الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ○ بصلتان مفرومتان ناعماً | ○ بجاچه مقطعة |
| ○ عصير ليمون حامض | ○ ثلاث ملاعق صغيرة من |
| ○ بحسب الرغبة | الطرخون اليابس |
| ○ ثلاثة ارباع كاس من | ○ نصف ملعقة صغيرة من |
| القشدة الخاصة بالطهو | البهار |
| ○ كاسان من الماء الساخن | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |
| ○ كاس ونصف من مرق | ○ رشه من الغار المطحون |
| الدجاج | ○ ملعقة متوسطة من |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | الملح |
| الزبدة | ○ ثلاثة فصوص من الثوم |
| | مدقوقة |

التحضير

تقلى الدجاجة في ملعقة من الزبدة حتى تحمر من جوانبها كافة ويقلى في الوعاء نفسه البصل المفروم والثوم حتى يذبل. يخلط الماء مع الليمون والمرق والغار والملح والبهار والطرخون ويترك الكل على النار حتى يغلي. يحمص الدقيق بالزبدة ويضاف الى المرق ثم يقلب. يترك المرق على نار هادئة حتى يتبخر جزء منه. يترك ليبرد ثم تضاف اليه القشدة وتقلب معه.

ترتب قطع الدجاج في طبق الفرن. تصب فوقها الصلصة ثم تسخلى الى فرن ساخن حتى تنضج.



بوليه او بو

Poulet Au Pot

دجاج محشو بالكبد والخيز. من الأطباق الفرنسية القديمة.
يقدم في المناسبات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

التحضير

تتلف الدجاجة جيداً. تغسل عدة مرات وتجفف ويحتفظ بكبدها والقانصة والقلب.

يفرم كبد الدجاج ناعماً. يخفق البيض مع الملح والبهار وجوز الطيب. يخلط البقدونس مع البصلة والثوم المدقوق والطرخون.

ينقع لب الخبز باللين مدة ربع ساعة ثم يصفى من اللبن الزائد.

يضاف لب الخبز ويخلط البقدونس والكبد المفروم. يقلب الكل وتحشى به الدجاجة. تخاط فتحتها الدجاجة العلوية والسفلية بخيط وإبرة.

يوضع في الوعاء ثلاثة لترات من الماء مع كبد وقانصة وقلب الدجاجة ويترك حتى يغلي على نار متوسطة ثم تضاف اليه الدجاجة. تزال الرغوة (الرَّيْد) عن السطح.

تملح الدجاجة ويغطى الوعاء. تترك مدة ساعة ثم يضاف خليط الخضر المقطعة الى حلقات (الكراث والكرفس والجوز واللفت) والبصلة ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف.

توزع الخضر والبطاطا المقلية حول الدجاجة وتقدم.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- ربع كيلوغرام من كبد الدجاج
- ثلاث بيضات
- فصان من الثوم مدقوقان
- بصلتان مقطعتان
- لب قطعة من الخبز الانجليزي
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب)
- حبثان من الجوز
- حبة من اللث
- ضلعان من الكراث (براصيا)
- ضلع من الكرفس
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الطرخون المطحون
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً

بوليه الا بروفينسيال

Poulet A La Provinciale

التحضير

يخضر سائل النقع بمزج عصير الليمون مع الخل وست ملاعق كبيرة من الزيت وملعقة كبيرة من البقدونس المفروم والملح والبهار.

تفصل الدجاجة وتقطع الى قطع صغيرة. تنقع في المزيج مدة ساعة مع قلبها بعد نصف ساعة الى الجهة الأخرى. تصفى قطع الدجاج وتغسل في الدقيق.

يسخن كاسان من الزيت في مقلاة عميقة القعر وتقلب قطع الدجاج حتى تصمر على نار قوية. تخفف النار ويغطى الوعاء مدة نصف ساعة مع تقليب قطع الدجاج من حين الى آخر. تحضر الصلصة. تقشر الليمونة وتقطع الى شرائح عرضية. تمرج اربع ملاعق من الزيت مع ملعقة من البقدونس ومع الطرخون والملح والبهار والثوم المدقوق وتغسل شرائح الليمون في المزيج.

ترفع قطع الدجاج المحمرة من الوعاء. ترتب في الطبق وتقدم مع الصلصة المحضرة.

دجاج محمر بالزيت. يقدم الى جانب صلصة مؤلفة من البقدونس والطرخون والزيت والثوم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- كاسان من زيت نباتي للقلي
- عشر ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- حبثان من الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من الخل
- بصلتان مقطعتان الى دوائر
- فصان من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الطرخون المجفف

بولىه الاناناس

Poulet A L'Ananas

دجاج مع قطع الاناناس والارز والخيار والفليفلة. طبق فرنسي
مميز. يقدم ساخناً.

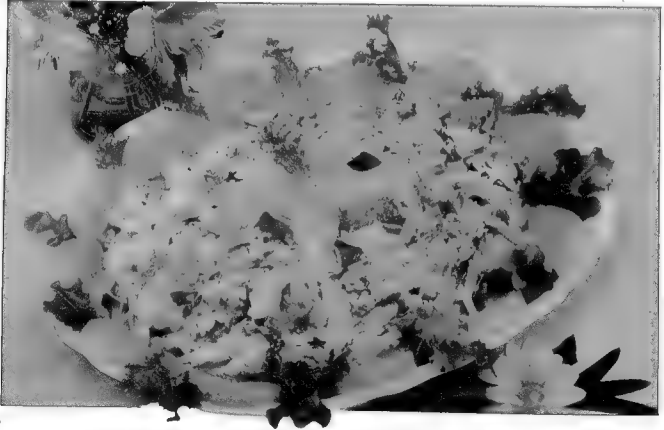
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | ○ غلبة كبيرة من الاناناس |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل | ○ كاس من الارز المنقوع |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الكاري | ○ حبة من الفليفلة الحمراء |
| ○ بصلة صغيرة | ○ حبة من الخيار |
| ○ ملعقة متوسطة من الزبدة | ○ ثلاثة من صدور الدجاج |
| ○ اوراق من الخس | ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة المايونيز |
| ○ حلقات من الاناناس | ○ ربع كاس من زيت نباتي |
| | ○ ملعقة صغيرة من اللبن (الحليب) |

التحضير

تقلل صدور الدجاج بالزبدة ثم تسلق بالماء مع الملح والفلفل والبصلة وتترك على نار خفيفة حتى تنضج.
تفرد حبة الفليفلة الى قطع صغيرة وتوضع بماء مغلي لدقائق، يغسل الارز ويسلق مع ملعقة صغيرة من الزبدة ثم يخلط مع الفليفلة والخيار ونصف كمية الاناناس المقطع قطعاً صغيرة. تقطع صدور الدجاج قطعاً صغيرة وتضاف الى خليط الارز والفليفلة والخيار والاناناس.
تخلط صلصة المايونيز والزيت والملح والكاري وملعقة صغيرة من اللبن. توضع الصلصة فوق خليط الارز والاناناس والخيار والفليفلة.
تقدم في طبق وتزين بقطع الاناناس الباقية واوراق الخس.





بوليه اونوا

Poulet Aux Noix

المقادير

- بجلجة مسلوقة منزوع
- عظمها وزن كيلوغراماً
- ونصف كيلوغرام
- ثلاث جزرات مفرومة
- ضلعين من البراصيا
- مفرومين
- يصلتان كبيرتان
- مفرومتان ناعماً
- جبثان من البصل
- الأخضر مقطعتان ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم
- مدقوقة
- ورقة من الغار
- عرقان من الصعتر
- البري او نصف ملعقة
- صغيرة من الصعتر
- الجاف
- ملعقة كبيرة من
- البقدونس المفروم
- ست حبات من كبش
- القرنفل
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة
- من الفلفل
- خمس كؤوس من الماء

مقادير الصلصة

- نصف كيلوغرام من
- الجوز
- بيضة
- كاس من كريما الطبخ
- ربع ملعقة صغيرة من
- الملح
- رشة من الفلفل الأبيض

دجاج مع الجوز والخضر وصلصة الكريما والبيض. طبق فرنسي لذيق الطعم ومغذٍ. يقدم مزينا بأوراق الخس وحلقات الطماطم والجوز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

توضع الخضر في وعاء مع الماء ويضاف اليها البقدونس والغار والصعتر والدجاجة المقطعة وكبش القرنفل والملح والفلفل. يطحن الجوز ناعماً. تزال قطع الدجاج الناضجة من المرق ويتابع غلي المرق حتى يقل ماؤه.

تخلط كريما الطبخ مع البيضة والملح والفلفل الأبيض. يضاف قليل من مرق الدجاج الى خليط البيض ويقلب. يضاف قليل من مرق الدجاج الى الجوز مع الاحتفاظ بسماكة الصلصة.

تخلط صلصة الجوز مع صلصة الكريما والبيض جيداً، وتصب فوق قطع الدجاج المرتبة في طبق التقديم.

بوليه فريكاسيه

Poulet Fricassé

طبق من الدجاج والجزر والكراث. تضاف عليه الاعشاب العطرية طعماً مميزاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

○ دجاجة مقطعة الى اربع قطع	○ بيبستان
○ كيلوغرام من الجزر	○ كاس من القشدة
○ ضلع من الكراث (البراصيا) مقطع	○ الطازجة (كريم فريش)
○ لفنان من الثوم مدقوقان	○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق
○ بصلة مفرومة	○ ملعقة كبيرة من الخل الابيض
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ ملح و بهار بحسب الرغبة
○ حزمة من الاعشاب المعطرة	○ كبدة ولفانصة وقلب دجاجة

التحضير

تُشر جزئة وتوضع مع الكراث والبصل والاعشاب في وعاء

وتضاف اليها احشاء الدجاجة المنظفة والملح والبهار. يوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار، يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعة ثم يصفى المرق فوق وعاء آخر ويحتفظ به في مكان دافئ.

يُقسر ما تبقى من الجزر ويقطع طولياً الى شرائح بطول ثلاثة سنتيمترات. يُسلق في الماء المغلي والملح مدة خمس دقائق ثم يُسل بالماء البارد ويصفى.

تذوّب الزبدة في وعاء. يقلب فيها الجزر حتى يحمّر قليلاً. يرفع وتوضع قطع الدجاج وتترك حتى تصبح ذهبية اللون.

يضاف اليها الثوم والدقيق. يقلب الكل ويصب المرق المحتفظ به والجزر. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى تنضج قطع الدجاج.

يفصل صفار البيض عن البياض. يمزج الصفار جيداً مع الخل والقشدة الطازجة.

ترفع قطع الدجاج والجزر من الوعاء وتحفظ في مكان دافئ.

يصب المرق فوق مزيج البيض والخل مع الاستمرار في التحريك ويعاد المرق الى النار ويترك حتى يسخن من دون أن يغلي. تضاف اليه قطع الدجاج والجزر وتترك مدة ثلاث دقائق. يُقدّم الطبق ساخناً.

كاي الاكربودين

Cailles A La Crapeudine

عصافير محمّرة بالزبدة. من الأطباق الفرنسية المميزة. تقدّم الى جانب البطاطا المقلية او السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشرين دقيقة، مدة الطهو: عشرين دقيقة.

التحضير

يلقسم كل عصفور الى نصليين ويضاف على كل منه باليد حتى يستوي سطحه. تملح اقسام العصافير وتبهر وتغطى بالدقيق ثم بالبيض المخفوق وأخيراً بالكعك المطحون.

تذوّب الزبدة ويطلى فيها العصافير حتى تحمّر. ترتّب في طبق التقديم ويصب فوقها المرق المتبقى من القلي.

تقدّم مع البطاطا المقلية والسلطة.

المقادير

○ خمسة عصفائر	○ ثلاث بيضات مخفوقة
○ اربع ملاعق كبيرة من الدقيق	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
○ اربع ملاعق كبيرة من الكعك المطحون	○ ملح و بهار بحسب الرغبة

بوليه رويال

Poulet Royal

طبق من الدجاج والفطر والقشدة. يقدّم في الولائم الرسمية.
يرضي مختلف الأنواع.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو:
نصف ساعة.

التحضير

تقسم صدور الدجاج طولياً الى شرائح متوسطة السماكة.
تفتح حبات الفليفلة. ينزع بزرها وتقطع طولياً الى شرائح
رقيقة. يغسل الفطر من الاتربة ويقطّع الى شرائح طولية.

تذوّب الزبدة وتقلّب فيها شرائح الفليفلة حتى تذبل.
يضاف اليها الفطر المقطع والملح والبهار. يغطى الوعاء ويترك
على نار خفيفة مدة ثلث ساعة. تقلّب القشدة مع خليط الخضّر
ثم توضع شرائح الدجاج ويترك حتى تسخن فتنتثر الفليفلة
الحمرء الحلوة والحريفة.

يرفع الوعاء عن النار ويصبّ فوقه صفار البيض المخفوق
ويخلط الكل حتى يتجانس المرق.
ترتّب شرائح الدجاج في طبق التقديم ويصب فوقها المرق.
يقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| ○ ملح ويهال ابيض | ○ كيلوغرام من صدور |
| بحسب الرغبة | الدجاج مسلوق |
| ○ كاس من القشدة | ○ حبة من الفليفلة |
| الطازجة (كريم فريش) | الخضراء |
| ○ ملعقة صغيرة من | ○ حبة من الفليفلة |
| الفليفلة الحلوة | الحمرء |
| المطحونة | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من | ○ ربع كيلوغرام من الفطر |
| الفليفلة الحمرء | الطازج |
| الحريفة | ○ صفار ثلاث بيضات |



والالزاسيان

Oie A L'Alsacienne

أوزة محشوة باللحم المفروم. تتبل بالصعتر المطحون وجوز الطيب. تقدّم مع الملفوف والصلصة المحضرة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

التحضير

تنظف الأوزة وتغسل جيداً وتجفّف بقطعة قماش. تملّح وتبهر من الداخل والخارج.

يخلط اللحم المفروم مع الملح والبهار ومسحوق جوز الطيب والصعتر والبصل المفروم ناعماً.

تحشى الأوزة بالحشو المحضر وتضاط الفتحة العلوية والسفلية بالخيط والإبرة ثم توضع في طبق الفرن. يصب فوقها الماء وتدخل الى القسم السفلي في الفرن الساخن وتترك فيه مدة ساعتين ونصف مع سقي الأوزة من حين الى آخر بمرقها.

قبل رفع الأوزة بنصف ساعة، يرفع مقدار ست ملاعق من المرق. يوضع المرق في وعاء ويضاف اليه الملفوف والملح والسكر والبصلة المفرومة والزبدة وتترك على نار متوسطة مدة نصف ساعة. ترفع الأوزة.

يمزج دقيق الذرة المذوّب في كأس من الماء مع المرق. يوضع المزيج على نار متوسطة حتى تثنى الصلصة مع اضافة الملح والبهار إليها.

ترتب الأوزة في طبق التقديم ويوزع حولها الملفوف. تزيّن بأوراق البقدونس وتقدّم مع الصلصة المحضرة.

المقادير

○ أوزة تزن أربعة كيلوغرامات	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ كيلوغرام من الملفوف المفروم ناعماً	○ ضلعان من البقدونس
○ ربطة من السكر	○ ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ كأس من الماء	

مقادير الحشو

○ ثلاثة أرباع كيلوغرام من اللحم المفروم المنوع (غنم، عجل، بقر)	○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
○ ملح وبهار بحسب الرغبة	○ ربع ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون
	○ بصلتان مفرومتان ناعماً

بيجون أو ريزان

Pigeons Aux Raisins

حمام محشو بالعنب. لذيذ الطعم وشهي الشكل. يقدّم الى جانب الارز او البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يفسل الحمام وينظف ثم يملح ويبهر. يحشى كل طير بحيات العنب، يخاط ويحمر بالزيت من جهاته كافة. يغطى الوعاء وتخفّف النار ويترك مدة نصف ساعة يسقى خلالها من حين الى آخر بمرقه. يقدّم ساخناً ويصبّ فوقه مرقه الباقي.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من العنب الابيض	○ خمسة طيور من الحمام
○ سبع ملاعق كبيرة من زيت نباتي	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

فواد و بوليه

Foué De Poulet

عدد الأشخاص (التي: مدة التجميع ربع ساعة، مدة التلويح
ثلاث ساعة

خلق من فوائده الدجاج الحبيبة بالانباتات طعمه مميز وسهل
للتحضير

عدد الأشخاص أربعة عدد الخطوط أربع ساعات مدة العمل نصف ساعة

— ۱۳۱۱ —

[illegible]

التحضير

تطلب القوانيـن جيداً إيراد الدعيـن عن حرميـها وتقطع عن
لغة سريـطة العجم فمـن وتطلب
يقضي القوانيـن في الغرب حتى يحدّد بصفـة البصر والشم
يطلب انك مدة حسن تعلق
بصفـة وبـن العز والقصيـر وعصر التيمـن والـح والـهـار
والشكر والعرجيـن يـتـدع الطور حتى يتم الصـحـح يقدّم
(بـهـا)

لابان الانيسوز

Lapin A La Niçoise

أرنب مطهوه بصلصة الطماطم. يزين بالبقدونس المفروم ويقدم مع البطاطا المهروسة والخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينظف الأرنب. يغسل ويجفف ويقطع الى قطع متوسطة الحجم. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة وتقل في قطع الأرنب حتى تحمر مع تقليب كل قطعة عدة مرات. ترفع ويقل في المقلاة نفسها البصل المقطع الى شرائح عرضية ويترك حتى يذبل.

يضاف الثوم والطماطم المقشرة والمقطعة ناعماً وحزمة الاعشاب المعطرة. يصب الخل ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يعاد وضع قطع الأرنب المحمرة. تخفف النار ويترك الوعاء مدة ثلث ساعة أخرى.

يضاف الزيتون الأسود وعصير الليمون. يقلب الكل ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. يرتب الأرنب في طبق التقديم ويزين بالبقدونس المفروم ويقدم ساخناً.

المقادير

- أرنب وزن كيلوغراماً
- ونصف كيلوغرام
- نصف كاس من زيت
- نباتي
- حبتان من البصل
- كيلوغرام من الطماطم
- حزمة من الاعشاب
- المعطرة (صعتر)
- بقدونس، ورق غار
- فصان من الثوم
- مدقوقان
- ربع كاس من الخل
- الأبيض
- أربع وعشرون حبة من
- الزيتون الأسود
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من
- البقدونس المفروم

لابان اونوازييت

Lapin Aux Noisettes

أرنب مطهوه مع البندق والشمر وأوراق القيصعين. يقدم كطبق رئيسي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينظف الأرنب، يقطع الى عدة أقسام. ينقع بالماء والخل مدة ساعتين.

يحمص البندق في الفرن ثم يطحن ناعماً. تفرم أوراق القيصعين واكليل الجبل. تقلب الاعشاب مع البصل وحبات الشمر بالزيت والزبدة. تضاف قطع الأرنب والملح والبهار وتقلب حتى تحمر من جهاتها كافة ثم تخفف النار ويضاف البندق المطحون.

يتابع الطهو على نار خفيفة مع اضافة قليل من مرق اللحم من حين الى آخر حتى يتم النضج. ترفع قطع الأرنب وترتب في طبق التقديم. تضاف ملعقة من الدقيق الى المرق وتحرك حتى تتخذ الصلصة وتصب فوق الأرنب. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- أرنب متوسط الحجم
- ملعقتان كبيرتان من
- الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- زيت نباتي
- كاس من البندق المقشر
- وريقتان من القيصعين
- (سوج)
- ضلع من اكليل الجبل
- (روزماري)
- بصل مفرومة ناعماً
- كاس من مرق اللحم
- كاس من الخل
- كاسان من الماء
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة
- من حبات الشمر



داند فارسي اومازون

Dinde Farcie Aux Marrons

ويجفف. يشق اعلى كل حبة من الكستناء شقاً صغيراً. تلقى بالماء المغلي مدة خمس دقائق ثم ترفع وتغش.

تسلق حبات الكستناء مدة نصف ساعة في ثلاث كؤوس من الماء. ترفع ويطنن ثلثها ويحتفظ بالباقي جانباً. تقلى البصلة في قليل من الزبدة حتى تذبل من دون ان تحترق. يخلط اللحم المفروم مع الكستناء المطحونة والبصلة والملح والبهار.

يحشى الديك بالحشو المحضر وتشاط الفتحان العلوية والسفلية. يدهن بالزبدة ويدخل الى فرن ساخن ويترك فيه حتى يحمر وينضج مع سقيه من حين الى آخر بمرقه. يغطى بورق المينيوم اذا احمر كثيراً في اثناء الطهو ولم ينضج داخله.

يقدم الديك مزيناً بجبات الكستناء المتبقية ويصب فوقه قليل من صلصته. يصب ما تبقى من الصلصة في طبق عميق وتقدم الى جانبه.

ديك حبشي محشو باللحم والكستناء. يقدم في الاعياد والمناسبات الرسمية.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

○ ديك حبشي وزن ثلاثة كيلوغرامات	○ خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
○ ربع كيلوغرام من لحم البقر مفروم وملسوق	○ بصلة مفرومة ناعماً
○ كيلوغرام من الكستناء	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يفرغ الديك الحبشي من احشائه ويحتفظ بكبده. يغسل

كروفت الا كريولا

Crevettes A La Creolla

طبق من القريدس بالفليفلة الحمراء والطماطم والفطر والخل.
يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو
ساعة.

التحضير

يسخن الزيت ويقلب فيه خليط البصل والثوم والبقدونس
حتى يذبل. يضاف اليه القريدس. يحرك حتى يحمر من
جهاه كافة.

ينثر عليه الملح والبهار والفليفلة. يصب الخل ويتابع الطهو
مدة عشر دقائق.

يرفع القريدس من الوعاء ويحفظ في مكان دافئ في طبق
مغطى.

تضاف الى المرق الفليفلة الحمراء المقطعة طولياً وورق الغار
والبهار المطحون. يترك الكل مدة عشر دقائق. يضاف الفطر
ويصب عصير الليمون والطماطم المقشرة والخالية من البذر
والمهروسة بشوكة.

يقلب الكل بتأن ويتابع الغلي على نار خفيفة مدة ربع
ساعة. يضاف القريدس الى المزيج ويترك حتى يسخن. يصب
في الطبق ويقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف | ○ خمس حبات من |
| كيلوغرام من القريدس | الطماطم |
| (الجمبري) الكبير | ○ نصف كأس من الخل |
| الحجم والمنظف | الأبيض |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | ○ ورقة من الغار |
| ○ حبة من الفليفلة الحمراء | ○ حزمة من البقدونس |
| ○ فصان من الثوم | ○ مفرومة ناعماً |
| مدقوقان | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ ست ملاعق كبيرة من | من الفليفلة الحمراء |
| زيت الزيتون | المطحونة |
| ○ ربع كيلوغرام من الفطر | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ ليمونة حامضة | الرغبة |



لأنجوست جرييه

Langoustes Grillées

التحضير

تقطع رؤوس الكركند مع الملح والبهار ورشة من الزعفران والصمغ وورق الغار وربع كأس من الزيت مدة ساعتين. توضع على النار كمية من الماء تساوي ضعفي كمية الارز وتترك لتغلي. يسخن باقي الزيت ويقلب فيه البصلة المفرومة والارز المفصول وما تبقى من الزعفران. يحرك باستمرار مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

يضاف اليه الماء الغلي ويترك مدة ثلاث ساعة في الوعاء المغطى الى ان ينضج الارز. ينظف الفطر ويحتفظ برؤوسه فقط. تشك قطع الكركند مع الفطر في أسياخ بحيث يحوي كل أسياخ أربع قطع من الكركند. تشوى محتويات الأسياخ مدة أربع دقائق من كل جهة. تذوّب الزبدة وتوضع في وعاء عميق. يصبّ الارز في طبق التقديم ويرتب فوقه الكركند والفطر المشوي. يزين بالبقدونس المفروم ويقدم مع الزبدة المذوّبة.

قطع من الكركند مشوية مع الفطر. من الأطباق البصرية الشهيرة. يقدم مع الارز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- عشرون حبة من الكركند
- نصف كأس من زيت الصغير الحجم
- ربع كيلوغرام من الفطر
- ربع ملعقة صغيرة من حبة من البصل
- ملحقتان كبيرتان من الزبدة
- عرق من الصمغ
- ورقتان من الغار
- ربع كيلوغرام من الارز
- نصف كأس من زيت نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران
- ملحقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

لأنجوست الأباريزيين

Langouste A La Parisienne

التحضير

يُثبت الكركند على لوح خشبي أبيض نظيف وهو حي. يُربط بخيط. يوضع في الماء الغلي الحاروي الجزر المقشر والمقطع والكرفس وورقة الغار وحبات الفلفل والملح. يُسلق مدة ثلاث ساعة مع تحريك من حين الى آخر. يرفع ويترك مشبّثاً على لوح خشبي حتى يبرد. تُفسل الطماطم ويُزال قسمها العلوي ويُغوّغ داخلها بملعقة صغيرة. تُقلب حتى تصفى من الماء. تُخلط الخضار المسلوقة مع صلصة المايونيز. يُقشر البيض ويُقسم طولياً. يُرفع الصفار ويُخلط مع الخردل. يُفك الكركند. يُقلب على ظهره ويُقص طرفا ذنبه بمقص. يُستخرج اللحم مع التتبّه الى ابقائه قطعة واحدة. تُقسم الى دواثر.

تُحضّر الجيلاتين تبعاً للإرشادات المطبوعة على العلبة وتترك حتى تفتت. ثم تُدهن بها قطع اللحم بعد تزيينها بشرية من الكمأ وتوضع في الثلاجة حتى تجمد. يُرتّب الخس المفروم في طبق التقديم. يُوضع عليه فيكل الكركند ويُرفع الرأس بقطعة من الخبز. تحشى الطماطم بخليط الخضار والمايونيز. يحشى البيض بخليط الصفار والخردل ويُوزّع حول الهيكل. يُدهن الهيكل بالزبدة. ترتب فوقه قطع لحمه، بدءاً من الكبيرة في الأعلى وتدرجاً نحو الأسفل حيث توضع القطع الصغيرة ثم يقدم.

كركند مع الطماطم والتوابل وصلصة الخردل. من الأطباق البحرية الفرنسية اللذيذة. يقدم ساخناً الى جانب السلطة او المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كركند حي وزنه كيلوغراماً ونصف
- حبتان من الجزر
- بصلة مقطعة الى أربع قطع
- ضلعان من الكرفس
- ورقة من الغار
- بضع حبات من الفلفل الأسود
- نصف كيلوغرام من الخضار المجمدة والمقطعة ناعماً
- والسلوقة (جزر، بازلاء، فاصولياء)
- كأس من صلصة المايونيز
- غلاف من الجيلاتين الأبيض (الهلام)
- ثلاث بيضات مسلوقة
- ست حبات من الطماطم متوسطة الحجم
- أوراق من الخس مفرومة ناعماً
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل (مسترد)
- كمأ بحسب الحاجة

كوكي سان جاك جراتينية

Coquilles Saint Jacques Gratinées.

التحضير

يفسل المحار بالماء والفرشاة. يوضع على نار خفيفة حتى تُفتح القواقع. يرفع اللحم برأس سكين ويلقى بالقسم الأعلى منها.

يقطع اللحم الى قطع صغيرة ويحتفظ بالبليضة الحمراء جانباً.

يسلق اللحم والبيض بمرق اللحم مدة ثلاث ساعة. ينظف الفطر ويقطع طولياً الى شرائح. تدبب ملحقة من الزبدة ويقلل فيها البصل حتى يذبل. يضاف اليه الفطر والبقدونس ويقلب مدة خمس دقائق. يرفع عن النار وتضاف اليه قطع اللحم المسلوقة والسكر. يملح الخليط ويهرق.

يدهن القسم السفلي من القواقع بالزبدة. يوضع فيها خليط الفطر ويغطى بصلصة البيشاميل ثم يدخل الى الفرن مدة عشر دقائق. تقدم قطع المحار ساخنة ومزيّنة بالببيض الأحمر.

محار محشو بالفطر وصلصة البيشاميل ويضفي عليه خبز بالفرن لوناً أحمر جذاباً.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من محار سان جاك
- ملحقة من مرق اللحم مذوّب في كاسين من الماء
- ربع كيلوغرام من الفطر الطازج
- نصف حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- رشة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملحقة كبيرة من البصل المفروم ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس ونصف من صلصة البيشاميل

كلمار اوسيترون

Calamar Au Citron

طبق من الكلماري والمحار مطهون مع البصل والثوم. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينظف الكلماري. تزال قشرته الخارجية. تنزع عيونهم والقسم الأسود منه، يفسل جيداً ويقطع الى قطع كبيرة. يفسل المحار بالماء والفرشاة ويسلق على نار قوية مدة خمس دقائق حتى يفتح ويلقى بكل واحدة تبقى مغلقة. يصفى ويحتفظ بالرق.

يسخن الزيت وتضاف اليه الطماطم والبصل والثوم المدقوق والفليفلة.

يقلب الكل على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يصب مرق المحار والخل والملح والبهار والزعفران وقطع الكلماري. يترك المزيج مدة نصف ساعة على نار خفيفة.

يسلق الأرز بالماء مدة ثلاث ساعة ثم يصفى. يضاف نصف كمية المحار مع القواقع الى الكلماري، والنصف الآخر من دون القواقع.

يصب في طبق ويقدم مع الأرز المسلوق.

المقادير

- خمس قطع من الكلماري
- نصف كيلوغرام من المحار (بلح البحر)
- خمس جببات من الطماطم مقشرة ومقطعة
- جببات من البصل مفرومة ناعماً
- حبة من الفليفلة الخضراء مقطعة
- ثلاثة فصوص من الثوم
- نصف كاس من زيت نباتي
- ربع ملحقة صغيرة من مسحوق الزعفران
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس من الأرز
- ربع كاس من الخل الأبيض

جراتان دو كروفيت

Gratin De Crevettes

طبق من القريدس بالصلصة البيضاء. تكتسبه التوابل نكهة مشهية. يقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو ساعة.

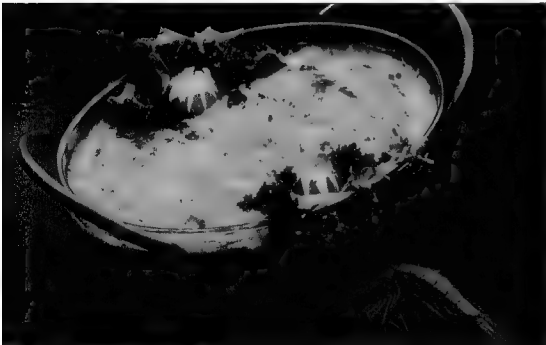
المقادير

○ كأسان من القريدس	○ ملعقة صغيرة من الكمون الناعم
○ المنضف	○ ربع ملعقة صغيرة من القرفة
○ بصلصة كبيرة مفرومة	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ كاس من شرائح الطماطم	○ نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء
○ ملعقة كبيرة من الكاري	○ المطحونة
○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق	○ رشّة من جوز الطيب
○ حبة من الفليفلة	○ خمس كؤوس من الصلصة البيضاء
○ الخضراء مفرومة	○ (البيشاميل) المحضرة
○ بصلتان خضراوان	○ بمرق سلق القريدس واللبن (الحليب)
○ ثلاث حبات من الطماطم	○ خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
○ مقشرة ومقطعة ناعماً	○ فصان من الثوم
○ ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة	
○ عودان من كبش القرنفل	
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	

التحضير

يفرك القريدس بالدقيق ويترك مدّة عشر دقائق ثم يغسل جيداً. يسلق القريدس بالماء المضاف اليه القرفة والبهار والقرنفل وفص ثوم والكاري والكزبرة والكمون وجوز الطيب. يترك على النار مدة خمس دقائق ثم يصفى ويحتفظ بالمرق. تحضر صلصة البيشاميل بمزج مقدار معين من مرق القريدس مع مقدار مضاعف من اللبن.

يغلى البصل في الزبدة ثم يضاف اليه الفطر والثوم والفليفلة ويقلب على النار مدّة عشر دقائق ثم تضاف الطماطم والقريدس وتقلل من الكاري ويترك في الوعاء المغطى مدّة خمس دقائق. تدهن صينية بالزبدة ويصب فيها الخليط. تمدّ فوقه البيشاميل ويرش عليها الجبن وتوزّع الزبدة أيضاً. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمّر سطحها. يقدم الطبق ساخناً.



من الاطباق الفرنسية التي تقدم في المناسبات الرسمية شكلها وطريقة تقديمها يضيفان على المائدة رونقاً وجمالاً.

جراتان دو مول

Gratin De Moules

من الأطباق البحرية اللذيذة. بلح البحر بالزبدة والبصل والثوم والكعك المدقوق. يقدم ساخناً مع عصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس دقائق.

التحضير

تقلب الزبدة بملعقة خشبية حتى تصبح كالكريما. يضاف اليها البصل المفروم والثوم المدقوق والبقدونس. يخلط الكل جيداً. ينثر الكعك المدقوق والملح والبهار.

يحرك الخليط ويوضع فوق مسطح من ورق المينيوم. يلف خليط الزبدة بالورق على شكل اسطوانة مستطيلة. تدخل الى الثلاجة مدة ساعة حتى تجمد.

ينظف بلح البحر بفرشاة تحت الماء الجاري ويُفتح كل منه برأس سكين. ترمى الطبقة العليا الفارغة وترتب الطبقة السفلى التي تحوي بلح البحر، في صينية الفرن وتوضع فوق كل واحدة شريحة من خليط الزبدة. تدخل الصينية الى فرن ساخن مدة خمس دقائق. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- خمس وعشرون قطعة
- من بلح البحر
- بصليتان مفرومتان ناعماً
- فصلان من الثوم
- مدقوقان
- ملعقتان كبيرتان من
- البقدونس المفروم ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من
- الكعك المدقوق
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة





ايسكارجو الالبورجينيون

Escargots A La Bourguignonne

حلزون محشو بخليط الزبدة والبهارات، من الاطباق الفرنسية الشهيرة. يقدّم في المناسبات.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

المقادير

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ○ حزمة صغيرة من الأعشاب المعطرة (بقونوس، ورق غار، صعتر) | ○ ثلاثون حبة من الحلزون (القواقع) |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الخل | ○ أربع حبات من الجوز |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق | ○ فصّان من الثوم مدقوقان |
| | ○ ملعقة كبيرة من الملح الخشن |

مقادير الحشو

- | | |
|--|------------------------------------|
| ○ البقدونس المفروم ناعماً | ○ ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق |
| ○ ملح وفلفل أبيض بحسب الرغبة | ○ ربع كيلوغرام من الزبدة الطرية |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب والفلفل والزنجبيل | ○ فصّان من الثوم مدقوقان |
| ○ والفلفل الأبيض والملح الخشن | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |

التحضير

ينقع الحلزون في الماء البارد وتزال الفتحة القاسية برأس سكين. يغيّر ماء النقع ويضاف اليه الخل والملح الخشن والدقيق ويترك الحلزون منقوعاً مدة ساعتين. يكرّر تغيير الماء الى ان ينظف الحلزون تماماً.

يغمر الحلزون بالماء البارد ويوضع على نار خفيفة ويترك حتى يخرج الحلزون من القوقعة. ترفع درجة حرارة النار مدة عشر دقائق ثم يصفى ويغسل بالماء البارد. يعاد وضع الحلزون على النار مع الماء والملح الخشن وخليط الخضّر المقطعة (جوز، بصل، ثوم) وحزمة الأعشاب ويترك مدة ثلاث ساعات ونصف. يرفع عن النار ويصفى. ينزع الحلزون من كل قوقعة بملقط خاص. تفصل القواقع بالماء الفاتر وتوضع على فوطة حتى تجف. تخلط الزبدة مع البصلة المفرومة والثوم والبقدونس والملح والفلفل المطحون ومسحوق البهارات حتى يتماسك الخليط.

تملا كل قوقعة بالحلزون ثم بخليط الزبدة. ينثر الكعك المدقوق وتدخل القواقع الى فرن ساخن مدة ثماني دقائق ثم تقدّم.

ارنييه دومير فارسي

Araignées De Mer Farcies

سلطعون محشو بالمار والقشدة. يطهى في الفرن ويقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يسلق السلطعون في ثلاثة لترات من الماء وعصير الليمون والخل والملح والبهار والصعتر وورق الغار مدة ربع ساعة.
ينظف المحار بالماء والفرشاة ويوضع على النار مع قليل من الماء والبصلة ويترك حتى يُفتح. يرفع اللحم من داخل المحار ويصفى المرق.
يخلط الدقيق مع الزبدة على نار خفيفة ويصب فوقهما مرق المحار المصفى تدريجاً مع التحريك المستمر حتى تتخذ الصلصة ثم ترفع عن النار وتضاف إلى صفار البيض والقشدة الطازجة.
يفتح كل واحد من السلطعون ويخرج منه اللحم الذي يضاف إلى الصلصة مع لحم المحار.
يحشى كل واحد من السلطعون بخليط اللحم ويغطى بقليل من الصلصة. يدخل إلى فرن ساخن ويترك مدة ثلث ساعة ثم يقدم ساخناً.

المقادير

○ اثنين من السلطعون البحري	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ كيلو غرام من المحار الأسود (بلح البحر)	○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق
○ نصف كاس من الخل	○ ملعقة كبيرة من الزبدة
○ بصلة مفرومة	○ صفار بيضتين
○ عصير ليمونة حامضة	○ ملعقتان كبيرتان من
○ ورقتان من الغار	○ القشدة الطازجة (كريم فريش)
○ ملعقة صغيرة من الصعتر	

كوبيس دوجرونوي

Cuisses De Grenouilles

طبق من أفضاخ الضفادع مطهوه مع خليط الثوم والليمون الحامض. يقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

الثوم المدقوق والملح. تنقع الأفضاخ بالمزيج مدة نصف ساعة.
تقشر الطماطم وتقسّم كل حبة إلى قسمين. ينزع بزرها وتقطع إلى قطع صغيرة.
يسخن الزيت في مقلاة وتقلي فيه أفضاخ الضفادع.
تترك مدة نصف دقيقة ثم يصب فوقها مزيج النقع ويتابعقلي مدة ثلاث دقائق. ترفع الأفضاخ وتحفظ في مكان دافئ.
تقلي الطماطم المقطعة والبصل ويقلب الخليط باستمرار بملعقة خشبية مدة عشر دقائق. يملح ويهرس ويضاف البقدونس وأفضاخ الضفادع وتترك لتسخن قليلاً.
تقلب في طبق التقديم وتقدم ساخنة.

المقادير

○ أربع وعشرون قطعة من أفضاخ الضفادع	○ عصير ليمونة حامضة
○ فصان من الثوم مدقوقان	○ سبع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
○ نصف كيلو غرام من الطماطم	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تعتبر الطماطم، في نظر البعض، نوعاً من الفاكهة لأنها تتناولها نضرة نيئة، ولأن عصيرها شبيه بعصير الفاكهة.
يصنع بأكل الطماطم مع قشرها وبزرها وعصيرها.

تغسل أفضاخ الضفادع وتجفف. يخلط عصير الليمون مع



ترويت اوزاماند

Truite Aux Amandes

سمك محشو بالبصل والبقدونس والغار والبيض والجبن واللوز. من الاطباق الفرنسية الفاخرة. تؤكل الى جانب المقبلات أو السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقلى البصل المفروم في قليل من الزبدة حتى يذبل. يقطع نصف كمية اللوز المسلووق والمقشر الى شرائح رقيقة. يخلط لبّ الخبز مع اللبن ويضاف اليه البيض المسلووق والمقطع والملح والفلفل. يضاف البصل الى الخليط مع البقدونس وورقة الغار والصعتر والبيضة والجبن واللوز غير المقطع.

تحمى الاسماك بالخليط وتغاط بالابرة والخيوط او تريب وتدهن بالزيت من كل الجهات.

تغسل الاسماك بالكحك المدقوق من الجهتين وترتب في طبق خاص بالفقرن مدهون بالزيت.

ينثر اللوز المقطع على السطح ثم يصب مزيج الخل والماء وما تبقى من الزيت.

تغلى الاسماك بوق المينيم وتتدخل الى فرن ساخن على ان ترفع الورقة قبل النضج بقليل وتترك حتى يحمر سطحها.

المقادير

- خمس سمكات ترويت
- بيضتان مسلووقتان
- ومفرومتان فرماً ناعماً
- بيضة
- كاس من لبّ الخبز
- نصف كاس من اللبن (الخليط)
- ربع كاس من الخل
- الابيض المخفف بالماء
- كاس من اللوز المقشري
- كاس من زيت نباتي
- ملحقة متوسطة من الزبدة
- بصلعة مفرومة
- ملحقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ورقة من الغار مطحونة
- ورقة من الصعتر الجاف
- ملحقتان كبيرتان من الكحك المطحون
- ملحقة صغيرة من الملح
- نصف ملحقة صغيرة من البهار (الفلفل الاسود)
- ملحقة كبيرة من الجبن المطحون

كوكي فرواد دوبواسون

Coquilles Froides De Poissons

من الاطباق الفرنسية المميّزة. سمك مع صلصة المايونيز. يقدّم كطبق مقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: عشرين دقائق.

التحضير

يسلق البيض مدة عشرين دقائق. يغسل ويقشر ثم تقسم كل بيضة الى نصفين. تصفى طبخة الخضر. تغسل بالماء وتصفى من جديد.

يفتت السمك بشوكة ويخلط مع ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز. تخلط الخضر المصفاة مع ملحقتين من صلصة المايونيز.

ترتب اوراق الخس في طبق التقديم. يوضع فوقها خليط الخضر وصلصة المايونيز ثم خليط السمك واخيراً البيض المسلووق. يغطى الكل بما تبقى من صلصة المايونيز ويقدم مزيناً بحصص الرغبة.

المقادير

- نصف كيلو غرام من السمك مطهو
- علية من الخضر الملوّجة المحفوظة
- عشرين اوراق من الخس
- بيضتان
- سبع ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز



صول نورماند

Sole Normande

شرائح من السمك مغطاة بصلصة القريدس (الجمبري).

تقدّم مع الحار والقريدس.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من	○ ملعقة كبيرة من الدقيق
سمك الصول	○ خمس ملاعق كبيرة من
○ الثنا عشرة حبة من	القشدة الطازجة
الصدف المغلق	○ صفار بيضتين
○ خمس قطع من	○ نصف كأس من
القريدس (الجمبري)	القريدس (الجمبري)
الكبير الحجم	الصغير الحجم
○ خمس وعشرون حبة من	○ حبة من الجزر
الفطر السلوق	○ حزمة من الأعشاب
○ كاسان من خلاصة	المعطرة
السمك	○ بصلة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	○ كأس من الخل الأبيض
الزبدة	

التحضير

ينظّف الصدف ويوضع في وعاء مع ملعقتين كبيرتين من

الخل ويترك على نار خفيفة حتى تفتح حبات الصدف كافة ويلقى بكل صدف تبقى مغلقة ثم تصفى ويحتفظ بالمرق. يسلق القريدس الكبير الحجم بقليل من الماء المبهّر مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يسلخ السمك ويقطع الى شرائح عرضية ويحتفظ برؤوسه وزعانفه وحسكه التي تسلق مع الجزرة والبصلة والأعشاب المعطرة والملح والبهار ونصف كأس من الخل وكأس من الماء مدة نصف ساعة ثم يصفى المرق.

يخلط الفطر مع مرق الصدف المحتفظ به جانباً. تغسّل شرائح السمك بمرق السمك والخضر المصفى البارد ويضاف إليها الفطر ومرق الصدف ويوضع الكل على نار خفيفة مدة دقائق حتى يسخن.

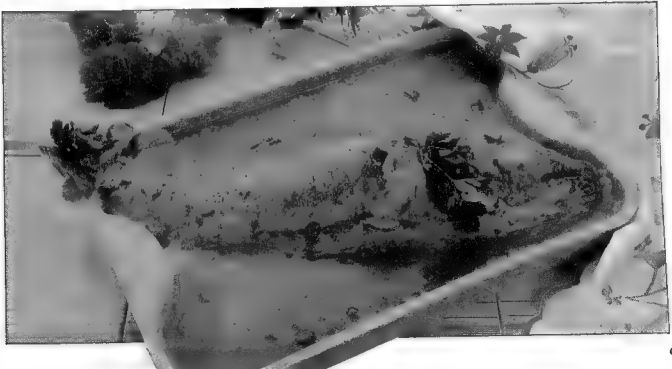
ترفع شرائح السمك وترتب في طبق التقديم مع الفطر والصدف والقريدس ويحتفظ بها في مكان دافئ.

يحمّص الدقيق بملعقة من الزبدة وتضاف اليه خلاصة السمك. يترك الكل على نار خفيفة مدة ساعة ثم يضاف مرق السمك الى الصلصة.

يخفق البيض مع ملعقتين من القشدة ويضاف الى الصلصة. يتابع الغلي على نار خفيفة حتى تتخثر الصلصة.

يضاف ما تبقى من الزبدة والقشدة والقريدس الصغير الحجم قبل رفع الوعاء عن النار.

تصب الصلصة فوق السمك ويقدم الطبق ساخناً.





جراتان دوفينوا

Gratin Dauphinois

بطاطا بالفرن متبلّة بالملح والبهار والقرفة. تصب فوقها القشدة قبل ادخالها الى الفرن. تقدّم ساخنة.
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

تقشر البطاطا، تغسل وتجفّف ثم تقطع الى حلقات رقيقة. تتبلّ في وعاء من الزجاج او الفخار بالملح والبهار والقرفة. يفرك طابق خاص بالفرن بقص الثوم ثم يدهن القعر والاطراف بالزبدة.

ترتب حلقات البطاطا على شكل طبقات وتصبّ فوقها القشدة الطازجة بحيث تغطرها كلياً. توزّع على سطحها قطع الزبدة. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة. مدة ساعة وربع ثم ترفع درجة الحرارة قبيل الانتهاء من الطهو الى ان يحمرّ السطح. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| ○ فص من الثوم | ○ كيلوغرام ونصف من البطاطا |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة | ○ كأسان من القشدة |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ الطازجة (كريم فريش) |
| | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |

اسبيرج جراتينيه

Asperges Gratinées

جراتان بالهليون والبصل. يوزّع على سطحه الكعك والجبن
ويقدّم ساخناً.

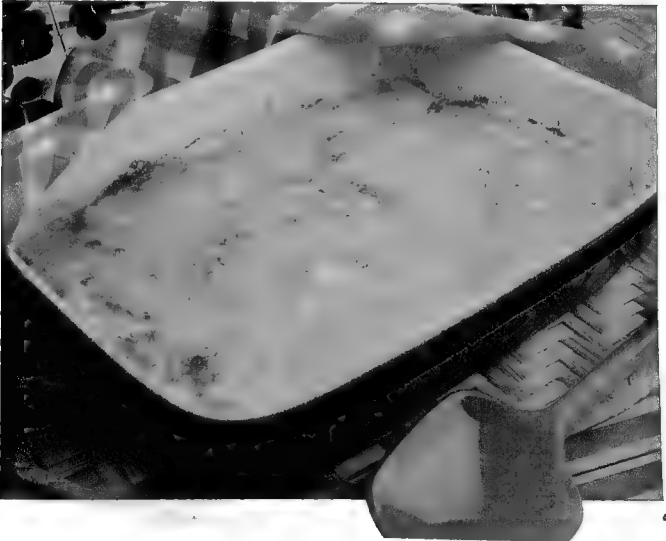
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: عشر دقائق.

التحضير

ينظف الهليون. ينزع منه القسم القاسي ويربط على شكل
حزم. تذوّب ملعقة كبيرة من الزبدة في وعاء عميق وترتب فيه
قطع الهليون ثم يضاف الملح والسكر والماء.
يغطى الوعاء ويترك مدة ثلث ساعة. يقلل البصل على نار
خفيفة في كمية الزبدة المتبقية مدة عشر دقائق ثم يملح ويبهّر.
يرفع الهليون بملعقة متعدّدة الثقوب. يصفى من الماء.
يرتب في طبق خاص بالفن ويوزّع على سطحه الجبن والكعك
المدقوق والزبدة.
يدخل الطبق الى فرن ساخن مدة عشر دقائق ويقدم
ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من الهليون
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من السكر
- كاس من الماء
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال)
- اربع ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- ملح وبهار بحسب الرغبة





ماكاروني اوفروماج

Macaroni Aux Fromages

طبق من المعكرونة بالقشدة والجبن. يقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المالح المغلي مدة سبع دقائق.
تصفى وتغسل بالماء البارد ثم تصفى من جديد. يدهن طبق
خاص بالفرن بالزبدة. تخلط المعكرونة مع نوعي الجبن
والقشدة الطازجة والملح والفلفل الابيض ومسحوق جوز الطيب
وتوضع في طبق الفرن وتدخل الى فرن ساخن مدة نصف
ساعة حتى يحمر سطحها ويسيل الجبن. تقدم للمعكرونة
ساخنة.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من
المعكرونة | ○ كاس من القشدة |
| ○ ربع كاس من الزبدة | ○ الطازجة (كريم فريش) |
| ○ كاس من الجبن المبشور
(بارميزان) | ○ ملح وفلفل ابيض |
| ○ كاس من الجبن الاصفر
المبشور (غرويير) | ○ بحسب الرغبة |
| | ○ رشمة من مسحوق جوز
الطيب |

جراتان اوشو

Gratin Aux Choux

طبق من اللوفوف مع الجزر والبطاطا والبقدونس والكرفس.

يطهى مع صلصة البيشاميل ويقدم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يسلق اللوفوف في الماء المغلي حتى يطرى ثم يصفى. يقشر الجزر، يفرم ناعماً ويسلق. تسلق البطاطا وتقطع الى مكعبات صغيرة. يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة ويقل فيه البصل والثوم حتى يذبل. ينثر الملح والبهار. يضاف البقدونس والكرفس والريحان الى الخليط. يحرك ويترك مدة عشر دقائق على نار خفيفة.

يوضع خليط الحضر في الطبق. يغطى بصلصة البيشاميل. ينثر عليه الجبن وتوزع على سطحه الزبدة ثم يدخل إلى الفرن حتى يحمر.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ○ نصف ملفوفة مفرومة ناعماً | ○ ثلاثة فصوص من الثوم |
| ○ جبثان من الجزر | ○ ست كؤوس من صلصة البيشاميل |
| ○ حبتان من البطاطا | ○ سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور |
| ○ بصل مفرومة ناعماً | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم | ○ ملح وبهار وريحان بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة كبيرة من الكرفس المفروم | |

جراتان اوشامبينيون

Gratin Aux Champignons

جراتان المعكرونة بالدجاج والفطر. يغطى بصلصة البيشاميل ويقدم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

التحضير

يخطط الدجاج مع الفطر والقشدة والملح والقرفة وجوز الطيب ونصف كمية الجبن المبشور. تخلط المعكرونة المسلوقة والمصفأة مع نصف كمية صلصة البيشاميل، خلطاً جيداً. يدهن قعر الصينية بطبقة من صلصة البيشاميل ويوزع عليها نصف كمية المعكرونة وخليط الدجاج والفطر. ترتب طبقة ثانية من المعكرونة المصفأة وتسكب فوقها بقية صلصة البيشاميل والجبن المبشور ثم توزع قطع الزبدة. تدخل الصينية الى فرن ساخن مدة ثلث ساعة حتى يحمر سطحها.

المقادير

- | | |
|--|------------------------------------|
| ○ دجاجة مسلوقة ومنزوعة عظمتها | ○ رشمة من جوز الطيب |
| ○ رزمة من المعكرونة مسلوقة | ○ رشمة من القرفة |
| ○ علبه من الفطر او نصف كيلو غرام من الفطر الطازج المسلووق والمفروم | ○ سبع كؤوس من صلصة البيشاميل |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة | ○ خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور |
| ○ كاس من القشدة | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |



كاسوليه او زاريكو

Cassoulet Aux Haricots

ساعة اضافية. ترفع الاعشاب ويصَبّ الخليط في اطباق.

المقادير

- كيلوغرام ونصف
- نصف كيلوغرام من لحم
- كيلوغرام من اللوبياء
- الغنم (قطعة واحدة)
- (الفاصولياء الخضراء)
- نصف كيلوغرام من لحم
- البقر (قطعة واحدة)
- ثلاث حبات من البصل
- مفرومة
- ثلاث حبات من الطماطم
- متوسطة الحجم
- ستةصوص من الثوم
- اربع ملاعق كبيرة من
- الدقيق
- عشر شرائح رقيقة من
- دهن الغنم (تية)
- عشر قطع من النقانق
- البقري
- كبش من القرنفل
- نصف كيلوغرام من
- لحم الاوز المقطع
- خمس شرائح رقيقة من
- لحم البقر المجفف
- مقطعة
- حزمة من الاعشاب
- المنوعة (ريحان، ورق
- غار، صعتر)
- حزمة من البقدونس
- مفرومة
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة

طبق غني بأنواع اللحم والخضر. يضاف عليه الزيحان والصعتر نكهة لذيذة. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات وثلاث.

التحضير

تنظف اللوبياء وتسلق في ماء مملح مع البصل والبقدونس مدة ثلث ساعة. يصفى الخليط ويحفظ بالمرق. ترتب شرائح الدهن في وعاء كبير وتغطى بخليط اللوبياء. يشق لحم الخروف في اماكن عدة وتحشى الشقوق بثلاثة فصوص من الثوم ويوضع اللحم فوق اللوبياء. يبق ما تبقى من الثوم ويفرك به لحم البقر. يضاف الى الوعاء مع النقانق وقطع لحم الازن. يمزج الدقيق مع مقدار اربع ملاعق كبيرة من مرق اللوبياء، يضاف المزيج الى الوعاء. تقطع كل حبة من الطماطم الى اربعة اجزاء وينزع منها البزر ثم تضاف مع كبش القرنفل وحزمة الاعشاب المنوعة والملح والبهار. يغطى الوعاء ويوضع على نار خفيفة مدة ساعتين واربعين دقيقة. تضاف قطع اللحم المجففة ويتابع الطهو مدة ثلث

جراتان دوينون

Gratin D'Oignons

المقادير

- كيلوغرام من البصل
- مفروم على شكل اعملة
- نصف كيلوغرام من
- الفطر الطازج مسلووق
- او الفطر المعلب
- كأس من الزيتون
- الاخضر وآخر من
- الزيتون الاسود
- ملعقتان كبيرتان من
- الزبدة
- ثلاث كؤوس من صلصة
- البشاميل
- سبع ملاعق كبيرة من
- الجبن المبشور
- قليل من مرق اللحم
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة
- من البهار
- بضع حلقات من
- الليمون الحامض
- بضع حلقات من
- الطماطم
- فجل
- فليظة حمراء
- فليظة خضراء
- فليظة صفراء
- بضع وريقتان من الخس

جراتان بالبصل والفطر والجبن المبشور وصلصة البشاميل. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

التحضير

تقَرَّع حبات الزيتون من بزرها. يقل البصل والفطر بالزبدة ويضاف مرق اللحم ويترك حتى يغلي. يضاف الزيتون والملح والبهار. يترك الخليط على النار حتى ينضج ثم يصب في طبق خاص بالفرن وترش فوقه كمية من الجبن المبشور. تسكب صلصة البشاميل على الخليط وينثر الجبن. تودَّع الزبدة وينخل الطبق الى الفرن حتى يحمَّر سطحه. يقدم مزيناً بحلقات الليمون والفجل والطماطم والفليظة والخس.



كريب ديبينار

Crêpes D'Epinards

طبق شهبي من المعجنات. اقراص «كريب» محشوة بالسبانخ.

تسكب فوقها صلصة البيشاميل.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:

ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

يُنظف السبانخ، يفرغ ناعماً ثم يسلق ويصفى. يقلب البصل بالزبدة على نار خفيفة، يضاف اليه السبانخ المصفى ويترك مدة ربع ساعة. يضاف عصير الليمون والفليفلة والملح والبهار ويقلب الكل حتى يتجانس.

يوزع الحشو على طرف كل قرص. يُلف بشكل اسطواني، تترتب اللقائف في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة (نهاية اللف الى أسفل). تصب فوقها صلصة البيشاميل. ينثر الجبن وتوزع قطع الزبدة على السطح.

يُدخل الطبق الى فرن حار حتى يحمر سطحه. يقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|--|
| ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة | ○ كيلوغرام من السبانخ |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة | ○ عشرة اقراص «كريب» |
| ○ خمس كؤوس من صلصة البيشاميل | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة |
| | ○ عصير ليمونة حامضة |



كريب اوفروماج

Crêpes Aux Fromages

كريب بالجبن المنزوع. يضاف عليه جوز الطيب طعماً مميزاً.
يغطى بصلصة البيشاميل ويقدم.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

التحضير

يدهن قعر طبق بقليل من صلصة البيشاميل. يوضع القرص
الاول من الكريب، يوزع عليه قليل من خليط الجبن المبشور وقليل
من صلصة البيشاميل وجوز الطيب. يوضع القرص الثاني من
الكريب، ينثر عليه الجبن وصلصة البيشاميل وهكذا حتى تنتهي
اقراص الكريب. يوزع اخيراً باقّي صلصة البيشاميل ويتبسّط
حتى تغمر السطح. ينثر عليها ما تبقى من خليط الجبن المبشور
وتوزع قطع الزبدة. يدخل الطبق الى الفرن مدة نصف ساعة
تقريباً حتى يحمرّ سطح محتواه. يقدم ساخناً.

المقادير

- عشرة اقراص من الكريب
- ربع كيلوغرام من جبن «بارميزان»
- ربع كيلوغرام من جبن «غرويير» وآخر من جبن «كيري»
- قليل من الزبدة
- خمس كؤوس من صلصة البيشاميل
- رشة من جوز الطيب

سوفليه اوفروماج

Soufflé Au Fromage

فطيرة بالجبن والقشدة. تقدّم ساخنة كنوع من المقبلات.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ثلاث ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الجبن الأصفر (إيمانثال)
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- ست بيضات
- كأس من اللبن (الحليب) او القشدة
- الطليخة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تدوّب الزبدة في وعاء سميك القاعدة على نار خفيفة.
يضاف الدقيق تدريجاً ويقبّل حتى يتحمّص قليلاً.
يرفع السواء عن النار يضاف صفار البيض والجبن
المبشور والملح والبهار. يقبّل الكل ويصب اللبن البارد.
يعاد الوعاء الى نار خفيفة. تقلّب الصلصة باستمرار حتى
تسخن وتتماسك ثم ترفع عن النار.
يخفق زلال البيض حتى يصير هشاً. يصبّ على الصلصة.

يحرك الكل ويصبّ في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة.
يوضع الطبق في فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة حتى
تنتفخ العجينة. ترفع حرارة الفرن قبل نضج العجينة بخمس
دقائق. يترك الطبق حتى يحمرّ سطحه.

تقلّب شجرة جوز الطيب بداميرة الأشجار
الاستوائية وهي جنسلان: مذكور ومؤنث. نبتة
واحدة من الجنس المذكور كافية لإخصاب
عدد كبير من نبات الجنس المؤنث. وشجرة جوز
الطيب جميلة، فاتنة، عُتبت الطبيعية بزخرفتها
وتنقشها، فغدى شكلها جميلاً. تنمو الشجرة
داخل غلاف من شحم بزاق، لامع، أسمر
اللون.

تنمو شجرة جوز الطيب في المناطق
الاستوائية ويبلغ ارتفاعها حوالي عشرة
أمتار، وتشبه شجرة الاجاص.

جائو پرينتائيميه

Gâteau Printanier

جائو بالقزير حلاوى الماسيك غير المالحه تزين بالكرامه
والزهر وتقام باره
بعد الانتهاء خمساً مدة التحضير ثلاث ساعه، مدة الطبخ
نصف ساعه

المقادير

٥ ثلاث بيضات	٥ نصف ملعقة صغيرة
٥ ثلاثة ارباع غاس من	٥ فانيليا
٥ الحليب الابيض	٥ كاسان من الكريما
٥ طحشان كبيرتان من	٥ لخبزك
٥ الزبدة	٥ ربع كاس من السكر
٥ نصف كاس من السكر	٥ فانيل
٥ رشة من نصح	٥ كاس من الزهر لخصص
٥ ريدة وباقيل لدفن	٥ ولطحن حشاً
٥ القالب	٥ خمس ملاعق كبيرة من
٥ ربع كيلوغرام من الفوايز	٥ شراب القزير

التحضير

يغلى الزهر الى ٢ درجة مئوية
يغلى قالب الجايز بالزبدة ويترى القليل على قاعه يحواله
يوضع البيض والسكر والمالح في وعاء موزوع داخل وعاء
آخر مغلوله يذواء الساخن يخلط الكل بمطاطه كبيره الى مدة
ربع ساعه او بالغى مدة اربعين بين ثلث ونصف ساعه حتى
يصير لثلاثه اصناف حجمه ويتكاثف
يرفع طريح من الوعاء ويتصلب كره معلقه من الفانيليا
ويترى حتى يبرد مع الاستمرار في الخلط
تؤرب الزبدة من دار خفيفه جداً من دون ان تتحرق
يضاف القليل في مرجع انيبيش شويحاً ويقلب بمعلقة
خشبيه تصاب الزبدة ويقلب الكل حتى يتجانس يصب
المرجع في القالب ويغسل في الفرن مدة ثلاث ساعه حتى
يصير يستقط ربع جبات القزير ويغم الزهر راسماً
تعلق الكريما حتى تشبه يضاف اليها اليسكر لسايم
والفانيل

يلصق القالب في تسعين بعد ان يبرد يُمسقى الزهر
ببصل كفيه شراب القزير ويغلى بوزع كفيه الكريما
لمطاطه يرب كقزير للمطبخ فوق الكرمه يوضع بالقسم
الثاني من القالب يُمسقى مدة سقي من الشرايز يضاف
المطبخ بالكريما يوزع القزير على جوانب الجايز ويصفط على
بعد حتى يتصلق الزهر جيداً بالكرامه يترى المصطح بالزهر



ايكلير

Eclairs

التحضير

حلوى مصنوعة بعجينة «شو الا كريم». تُصنّى بالكريم، وتدهن بالشوكولا قبل تقديمها.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

يفلّ اللبن مع الكاكاو. يخفق صفار البيض مع السكر بملعقة خشبية حتى يتكثف. يضاف اليه تدريجاً الدقيق المنخول والملح. يحرّك الكل ويصب مزيج اللبن تدريجاً. يحرّك وتضاف الفانيليا وبشر الليمون.

يوضع المزيج على نار خفيفة. يقلب مدة دقيقتين حتى يتخثر. يغطّى الحشو ويحتفظ به جانباً.

يوضع الماء مع السكر والزبدة على نار متوسطة حتى يغلي المزيج. يرفع عن النار ويضاف اليه الدقيق دفعة واحدة. يحرّك بسرعة ويعاد الوعاء الى نار خفيفة مع الاستمرار في التحريك حتى ينفصل العجين عن قعر الوعاء وجوانبه. يرفع عن النار وتضاف اليه بيضة، تقلب حتى تختلط مع المزيج جيداً. تكرر العملية حتى تنتهي كمية البيض. تدهن صينية الفرن بقليل من الزبدة. يوضع الخليط داخل كيس خاص بترزين الحلو. يوضع على فتحة فوهة بقطر سنتيمتر واحد. يضغط على الكيس فيخرج الخليط على شكل اصبع طوله عشرة سنتيمترات وعرضه ثلاثة سنتيمترات.

يخبز «الاكلير» الى قرين ساخن مدة ثلث ساعة حتى ينضج ويحمر سطحه.

تترك قطع «الاكلير» حتى تبرد. يشق كل منها طولياً وتحشى بالحشو الحضر. يذوب الشوكولا والسكر بالماء على نار خفيفة في وعاء موضوع داخل وعاء آخر يحوي ماء. يدهن سطح كل قطعة بالشوكولا وتقدّم.

المقادير

مقادير العجينة

- كاس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- ربع بيضات
- نصف كاس من الزبدة
- كاس وملعقتان كبيرتان من الدقيق
- رشّة من الملح

مقادير الحشو

- كاس وربع من اللبن (الحليب)
- نصف كاس من السكر
- رشّة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- بشر قشرة نصف ليمونة حامضة
- صفار بيضتين
- رشّة من الفانيليا
- ثلاث ملاعق من الكاكاو

مقادير التزيين

- كاس من الشوكولا المز
- كاس من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من الماء

بروفيتيرول

Profiteroles



حلوى فرنسية معروفة في العديد من بلدان العالم. الشوكولا الساخنة تعطيلها طعماً خاصاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

مقادير العجين

- كأس من الماء
- ربع ملعقة كبيرة من السكر
- نصف كأس من الزبدة
- كأس من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة
- أربع بيضات
- من الملح

مقادير الصلصة

- ربع كيلوغرام من الشوكولا الخاصة بالطحخ
- ربع كيلوغرام من الكريما الخفيفة (سانتيني)
- نصف كأس من الماء
- كأس من اللبن (الحليب) المنلج
- مغلف من خليط السكر والفانيليا
- ثلث كأس من السكر
- ملعقة كبيرة من الزبدة

التحضير

يحمى الفرن الى ٢٠٠ درجة مئوية.

يوضع الملح والسكر والماء والزبدة في وعاء. يوضع الوعاء على النار. يقلب المزيج بملعقة خشبية حتى يغلي. يرفع عن النار ويضاف اليه الدقيق دفعة واحدة. يهز الخليط بملعقة خشبية حتى يتجانس ويتماسك وينفصل عن الوعاء بسهولة. اذا لم ينفصل بسهولة يعاد الوعاء الى نار خفيفة لدقائق قليلة.

تضاف بيضة الى العجين. تخلط معه جيداً ثم تضاف اليه بيضة ثانية. يهز العجين حتى يمتص البيضة. تكرر العملية نفسها بالنسبة للبيضة الثالثة. أخيراً يضاف نصف البيضة الرابعة. يخلط جيداً مع العجين حتى يصير ليئاً ومتماسكاً. يضاف النصف الباقي من البيضة اذا كان العجين ما زال جافاً.

يوزع العجين بملعقة على شكل كرات فوق صينية مدهونة بالزبدة بحيث تبعد كل كرة عن الأخرى مسافة عشرة سنتيمترات.

تدخل الصينية الى الفرن مدة ثلث ساعة تقريباً وتوضع في القسم المتوسط من الفرن. تترك فيه حتى تنتفخ وتبدأ بالأحمرار. ترفع منه بعد ان تبرد.

يحضر الحشو بمزج الكريما مع اللبن المنلج بخفافة البيض حتى تشتد الكريما. يضاف اليها السكر وخليط السكر والفانيليا. يتابع الخفق حتى يتماسك الكل.

تحضر صلصة الشوكولا بتنويها مع نصف كأس من الماء والزبدة على نار خفيفة وتحرك باستمرار حتى تذوب كلياً ثم ترفع عن النار.

تثقب كرات البروفيتيرول بعد ان تبرد وتحشى بالكريم المحضرة، بملعقة او بمكبس خاص. ترتب في طبق التقديم ويقدم مع صلصة الشوكولا الساخنة. يمكن أن تغطى بالشوكولا قبل تقديمها.

تارت اوفروي

Tarte Aux Fruits

من الحلويات الفرنسية الشهيرة. تقدم مزيّة بالكريما المخفوقة في المناسبات الرسمية أو في حفلات الشاي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يوضع الدقيق فوق مسطح ويحفر في وسطه.
توضع في الحفرة قطع الزبدة والسكر والبيض والملح.
يخلط الكل بأطراف الأصابع حتى تتشكل عجينة متماسكة.
يرق العجين على مسطح مرشوش بالدقيق ويقطع الى قطع صغيرة، ثمّ داخل قوالب صغيرة ويضغط عليها بالأصابع.
تنظف أطراف القوالب من العجين الزائد.
تؤخذ كل قطعة عجين بشوكة. تترك في الثلاجة مدة نصف ساعة. تخبز في فرن ساخن مدة عشر دقائق. ترفع وتترك حتى تبرد.

يخفق البيض مع السكر حتى يتكثف المزيج. يضاف اليه تدريجاً الدقيق المنخول والفانيليا. يصب اللبن. يوضع الكل على نار خفيفة ويقبّل باستمرار حتى تخزن الكريما.
تقطع الفاكهة الى شرائح.

يسخن المرعى قليلاً ويضاف اليه البرتقال أو الماء ويقبّل معه.

تدهن كل قطعة عجين بالمرعى. يصب فوقها قليل من الكريما. تزيّن بنوع من الفاكهة. يدهن السطح بمزيج المرعى. تزيّن التارت بالكريما المخفوقة وتقدم.

المقادير

مقادير العجين	
○ نصف كيلوغرام من	○ ثلاث بيضات
الدقيق	○ رشّة من الملح
○ ربع كيلوغرام من الزبدة	○ ربع كيلوغرام من السكر

مقادير الحشو	
○ صفار ثلاث بيضات	○ كاس من السكر
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	○ نصف كاس من مرعى
الدقيق	○ المشمش أو أي نوع
○ كاس وربع من اللبن	○ آخر من المرعى
(الحليب)	○ ملعقة كبيرة من الماء أو
○ نصف ملعقة صغيرة	○ عصير البرتقال
من الفانيليا	○ قليل من الكريما
○ فاكهة متنوعة بحسب	○ المخفوقة للزينة
الرغبة	

كاتركار

Quatre - Quarts

جاءت عادي بالدقيق والبيض. من الحلويات السريعة التحضير. تقدم عند الفطور، مع اللبن (الحليب) أو القهوة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

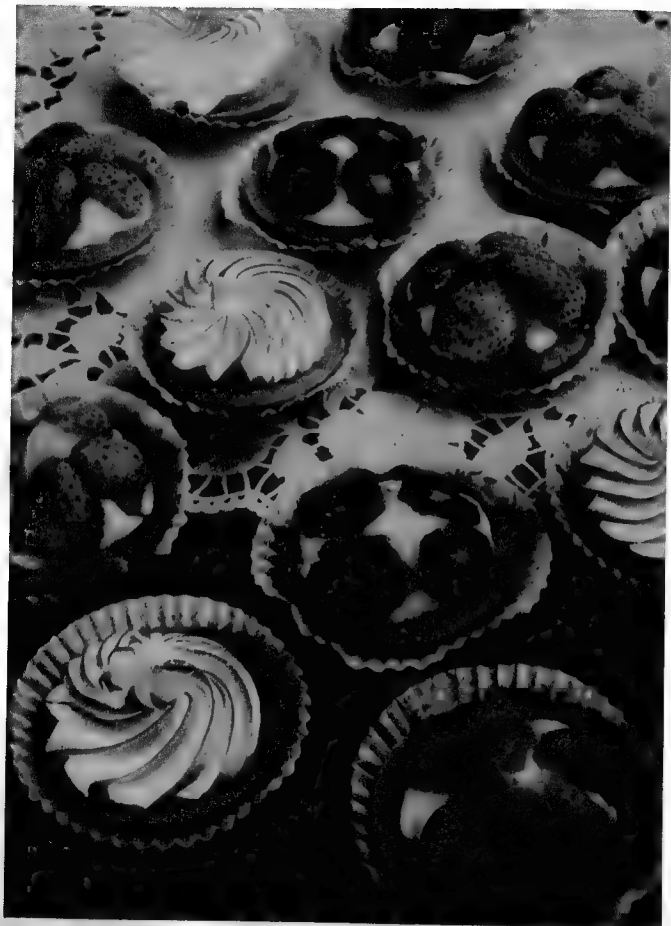
يكسر البيض ويفصل الصفار عن البياض.
تحقق الزبدة في وعاء من الفخار بملعقة خشبية حتى تتحوّل الى قشدة. يصب فوقها السكر ويشق قشر الليمونة ويخفق جيداً حتى يصير الخليط أبيض.

يضاف صفار البيض والملح مع الاستمرار في الخفق. يضاف الدقيق تدريجاً ويتابع الخفق حتى يتجانس الخليط ويصير كثيفاً.
يخفق بياض البيض ويصّب فوق مزيج الزبدة. يقبّل من أعلى الى أسفل بملعقة معدنية حتى يخلط المزيج. يصب العجين في قالب مدهون بالزبدة ومرشوش بقليل من الدقيق.

يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى ينضج. يقدم الجاتو بعد خمس أو سبع ساعات من خبزه.

المقادير

○ خمس ملاعق كبيرة من	○ ثلاث بيضات
السكر	○ بشر قشرة ليمونة
○ خمس ملاعق كبيرة من	○ حامضه أو برتقالة
الزبدة	○ ربع ملعقة صغيرة من
○ خمس ملاعق كبيرة من	○ الملح
الدقيق	



ميل فوي

Mille - Feuilles

رقائق العجين بالقشدة. حلوى مشهية وإثيرة. تقدّم مزينة بالسكر الناعم.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

تُرقّ العجينة. تمدّ في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق. تخرج من الفرن وترش بقليل من الماء وينثر عليها السكر. تنقلب بشوكة في اماكن عدة. تعاد إلى الفرن ويترك مدة ربع ساعة حتى تجف.

تقطع العجينة الى اربعة مستطيلات متساوية. يدهن سطح ثلاثة منها بالكريم باتيسير. ترتب فوق بعضها. تغطى بالمستطيل الرابع وينثر عليه السكر الناعم. تقدّم الحلوى باردة.

المقادير

- | | |
|---|-----------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من العجينة المورقة الجاهزة | ○ نصف كاس من السكر الناعم |
| ○ ملعقة كبيرة من السكر | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ كاسان من كريم باتيسير | |

تارت تاتان

Tarte Tatin

تارت بالتفاح. من الحلويات المعروفة عالمياً. تضي في عليها اللقرفة مذاقاً لذيذاً. تقدّم باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة .

التحضير

توضع ثمانى ملاعق كبيرة من الدقيق في وعاء عميق مع أربع ملاعق كبيرة من الزبدة المقطعة الى قطع صغيرة والسكر والملح. يفرك الكل براحة اليدين حتى تتكوّن عجينة جافة «ميرغلة». يهبط الماء ويتابع العجن حتى تتشكل كتلة عجينة متماسكة، تترك لارتفاع مدة نصف ساعة .

يقشر التفاح وتقطع كل حبة طولياً الى قسمين. يزال البزر منها براس سكين. يحمى الفرن الى ٢٥٠ درجة مئوية.

توضع خمس ملاعق كبيرة من السكر وخمس ملاعق كبيرة من الزبدة في قالب مستدير بعقم ستة سنتيمترات. يوضع القالب على نار خفيفة حتى يحمر السكر. ترتب فيه أنصاف التفاح عمودياً ومتقاربة من بعضها. ينثر خليط السكر والفانيليا والقرفة وبشر قشر الليمونة. يوضع القالب على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضج التفاح. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد.

ترقّ العجينة بشوكة بسمكة نصف سنتيمتر على مسطح مرشوش بالدقيق. تمدّ العجينة فوق التفاح.

يدخل القالب الى فرن مدة ثلث ساعة حتى يحمر سطحه. تترك التارت حتى تبرد. تقلب في طبق التقديم وتقدّم.

المقادير

مقادير العجين

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| ○ نصف كاس من الدقيق | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ ربع كاس من الزبدة | ○ ثلث كاس من الماء |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من السكر | |

مقادير الحشو

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف من التفاح | ○ مغلف من خليط السكر والفانيليا |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من الزبدة | ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من السكر | ○ بشر قشرة نصف ليمونة حامضة |



كريب سوزيت

Crêpes Suzette

كريب بعصير البرتقال والسكر والزبدة. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من عجينة الكريب الجاهزة
- نصف كاس من السكر
- زبدة للقليل
- قشر حبة من البرتقال
- نصف كيلوغرام من عصير البرتقال

التحضير

تمزج عجينة الكريب مع أربع ملاعق كبيرة من عصير البرتقال. يدوّب قليل من الزبدة في مقلاة ويصبّ فيها مقدار

من العجينة يكفي لتغطية قعرها. تحرك المقلاة لتمدّد العجينة في كل مساحتها وتوضع على النار حتى يحمّر أسفل العجينة ثم تقلب وتحمرّ الجهة الثانية. يحضر ما تبقى من عجينة الكريب بالطريقة نفسها.

ترتّب فطائر الكريب فوق بعضها وتفصل بورق شمع كي لا تلتصق.

يخفق قليل من الزبدة مع قشر البرتقال ويسخن. يرفع عن النار وتقلب فيه قطعة من الفطائر حتى تنتشر المزيج من الجهتين. ينثر عليها قليل من السكر وتطوى جهاتها الأربع وتوضع في طبق ساخن.

يحضر ما تبقى من الفطائر بالطريقة نفسها. تعاد الفطائر الى المقلاة ويوزّع عليها ما تبقى من عصير البرتقال والسكر. تسخن وتقدم.

سالاد دورانج

Salade D'Oranges

سلطة البرتقال مع ماء الزهر والقرفة والسكر. تؤكل باردة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق.

المقادير

- ملعقة صغيرة من القرقة
- أربع ملاعق كبيرة من السكر الناعم
- عشر برتقالات
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر

التحضير

تقشر حبات البرتقال. تقطّع الى حلقات مستديرة ويُنزع بذرها ثم ترتّب في طبق التقديم.

تسقى حلقات البرتقال بماء الزهر ويرش فوقها السكر الناعم والقرقة. توضع في الثلاجة. تزين بحبات الكرز وتقدم باردة.



مادلين

Madeleine

قطع من البسكويت، سهلة التحضير. تقدم مع الشاي أو الشراب البارد.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهي: عشر دقائق.

التحضير

يخفق السكر مع البيض حتى يصير هشاً. يضاف اليه بشر الليمون ويحرك باستمرار مع إضافة الدقيق والزبدة اللدنية حتى يتجانس الخليط.
تدهن قوالب خاصة بالسمن النباتي، وتملأ الى ثلاثة ارباعها بالخليط. تدخل الى فرن ساخن (٢٢٠ درجة مئوية) وتوضع في الطبقة الوسطى وتترك مدة عشر دقائق.
ترفع وتوضع على مشبك معدني وتترك حتى تبرد قليلاً.
يحضر القطر بوزن السكر مع عصير الليمون والماء. تدهن قطع البسكويت بالقطر المحضر قبل ان تبرد تماماً. تقدم باردة. يمكن حشو هذه القطع بالشوكولا او المربي.

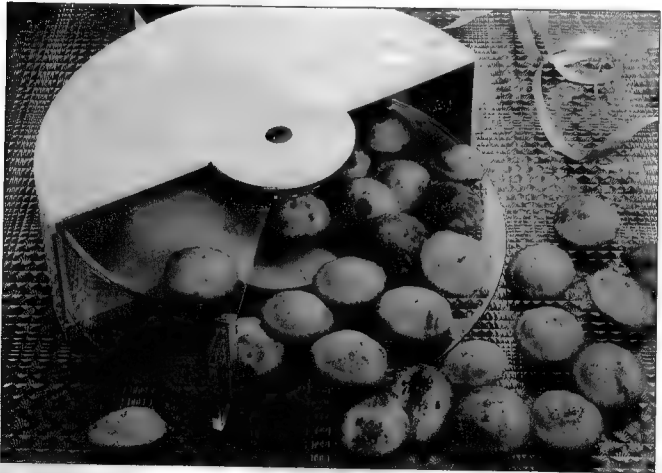
المقادير

مقادير العجين

- ثلاث بيضات
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- بشر لشرة نصف ليمونة
- كاس من الدقيق
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة المنذوبة
- سبع نباتي او زبدة للدهن
- كاس من القطر

مقادير القطر

- كاس ونصف من السكر الناعم
- عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من الماء
- ملعقتان كبيرتان من السكر



كرواسان

Croissants

العجينة جانباً حتى يتضاعف حجمها ثم يصب السكر والملح وبيضة وبياض بيضة. يدعك العجين جيداً حتى يتماسك.

يفطى العجين ويترك لارتفاع ليلة كاملة في مكان رطب. يرق في اليوم الثاني بسماكة نصف سنتيمتر. يوضع فوقه ربع كمية الزبدة بعد تقطيعها مع التنبه الى عدم بلوغها الاطراف. يطوى ثلث مستطيل العجين فوق الزبدة ثم يطوى الثلث الباقي فوقه ويرق من جديد بالسماكة نفسها.

تكرر العملية حتى يمتص العجين كمية الزبدة كلها. تترك لارتفاع مدة عشر دقائق ثم تطوى وترقى مرتين من دون زبدة. تترك مدة عشر دقائق ثم ترق من جديد بسماكة نصف سنتيمتر وتقسّم الى مربعات بطول عشرة سنتيمترات. يقسم كل مربع الى مثلثين. يلف كل مثلث بدءاً من القاعدة وانتهاءً بالقمة بحيث يشكل كل مثلث هلالاً.

ينثر قليل من الدقيق فوق الصينية. ترتب قطع الكرواسان على بعد متساوٍ بينها، لا يقل عن ثلاثة سنتيمترات. تترك الصينية مدة عشرين دقيقة.

يدهن سطح قطع الكرواسان بصغار البيض المخفوق ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة عشرين دقيقة حتى ينضج ويحمّر سطحه.

الكرواسان من الحلويات المعروفة في البلدان كافة. يقدم عند الفطور مع الشاي أو النيسكافيه. يمكن حشوه بالصعتر والجبن.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

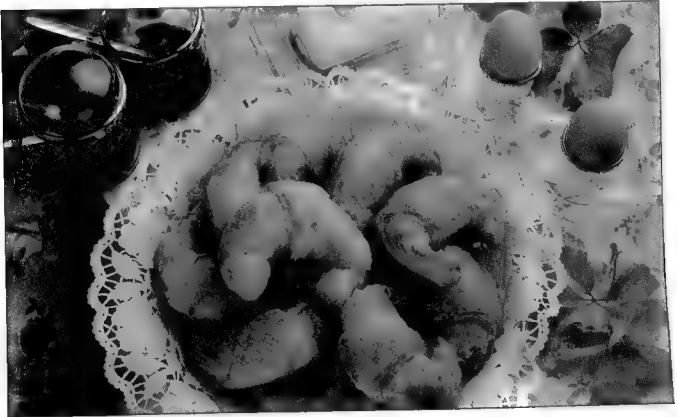
المقادير

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من الدقيق | ○ ملعقتان كبيرتان من السكر |
| ○ ملعقة كبيرة من خميرة البيرة | ○ رشّة من الملح |
| ○ كاس من اللبن (الحليب) | ○ بيضتان |
| | ○ كاس من الزبدة |

التحضير

توضع ملعقة من الدقيق جانباً ويخلد المتبقي منه.

تذوّب الخميرة باللبن الفاتر وتترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها. يُفّر وسط الدقيق. تصب الخميرة واللبن في الحفرة ويخلط الكل بسرعة باطراف الأصابع. تترك





المانيا

تقع المانيا في وسط القارة الأوروبية، وتتأثر بتقاليد وعادات البلاد المحيطة بها كفرنسا والنمسا وسويسرا والدانمرك، لكنّ الطبخ الألماني لا يخلو من ابداعٍ. البرودة السائدة في المناطق الشمالية طوال فصل الشتاء المديد، جعلت الشعب الألماني يُقبل على أنواع الحساء ويطورها بمهارة. ويتصدر الحساء كل مائدة في كل الوجبات تقريباً. البطاطا عنصر أساسي في الغذاء الألماني، وتنتج مناطق جنوبي نهر «الراين» كميات وافرة منها. أشهر اصنافها «هيل اوند ايرد» اي «الجنة والارض». يتناول الالمان أنواعاً مختلفة من الخضر واهمها الملفوف. والملفوف الألماني حامض المذاق ولعله المسؤول عن النكهة التي يفتقّد بها الطبخ الألماني. يستهلك الالمان لحم العجل بكميات اكبر بكثير من لحم الغنم. ويتناولون الاسماك

بكثره أيضاً، والنوع المفضّل لديهم هو الرنكة. كان للغابة السوداء تأثير واضح على ابداع بعض الاطباق الألمانية المعتمدة على لحم الغزال والطراند والاسماك النهرية. والشعب الألماني مغرم بالفاكهة واصناف الحلوى المبهّرة والغنية بالفاكهة النضرة. ولعل الحلوى الألمانية الأشهر هي «الغابة السوداء». منطقة الساكسون مشهورة بالعسل اللذيذ و«المرصبان». يعتبر الجبن في المانيا من اهم المواد الغذائية الأساسية، وجبال بفاريا تنتج منه مئات الأنواع. والجبن أساسي، مع اللحم المطهو والبارد في وجبة الفطور الصباحي. مناطق الجنوب القريبة من ايطاليا تكثر على موائدها اصناف المعجنات فتحتل مكانة البطاطا.



Rotröben Salat

عدد الأشخاص أربعة، عدد التجهيز عشرون دقيقة.

— 472 —

- بطاقة معرفة
 ○ صبح و بھر اسمہ
 ○ مسجد الرشیدہ
 ○ رابطہ صابریہ
 ○ الباقوس للفرق
 ○ رابطہ کھیراتل من
 ○ التکریمہ الحسبہ ۲۰۱۲
 OTHER
 ○ جہانل من التمسک
 ○ مسافرانی و مطہراتل
 ○ شہ نوح
 ○ رابطہ کھیرہ من صابریہ
 ○ الصبر
 ○ رابطہ کھیراتل من
 ○ التکریمہ
 ○ رابطہ صابریہ
 ○ من مسعود الخیرات

المعظم

يَحْلُطُ الشَّعْبَرُ وَالْبَصَلُ فِي طَبَقٍ عَمَلِيٍّ يَهْرَجُ الْخُزُونُ مَعَ
الْخُزِيرِ وَالْكَزْبِ وَالْمُصَدِّقِ وَمَسْحُوقِ الْفَرْقَلِ وَالْمَلِجِ وَالْبَهَارِ
لِأَسْوَدَ وَيُصَبُّ فِيهِ حَبُّ الشَّعْبَرِ وَالْبَصَلِ تَلْقَبُ السَّلَاطَةُ
جِدًّا تَقْدَمُ مَرِيئَةً بِالْقُدْرَسِ

الشمس في جدر دوي بسنة الف
 ١٨٨٤، والكيف ٥٥
 والرماد ٢٦ والسلي سكتو وسو
 عمدي في الكيريت والسلي والكلي
 والعمادي والكلي والعمادي وسو
 الشمس في الفريسية الثانية في سنة
 الف ١٨٨٤ بعد تصد السلي، وهو موثق
 اختصه في الف ١٨٨٤ ويستعمل في سنة
 الف ١٨٨٤ بعد فاته ويسلي في الف
 الف ١٨٨٤



طَبَقْ أَوَّل

آر ان جرونر زوسه

Eeir In Gruner Sosse

طبق بالببيض غني بالاعشاب. يُقدّم بارداً في أيام الصيف الحارة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

يُمزج المايونيز واللبن الزبادي والكريما الحامضة في وعاء.

يُفرم الشبث والطرخون والصعتر ناعماً ويُضاف الى مزيج المايونيز مع البقدونس والكزّاث وعصير الليمون والبيضة المقطّعة والملح واليهار. يخلط الكل جيداً.

يُقطّع البيض الى شرائح متساوية، تُرتّب في طبق خاص بالسلمة ويُصبّ الخليط فوقها. يُوضع الطبق في الثلاجة ثم يُقدّم مزيّناً بأوراق النض او الملفوف.

المقادير

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| ○ ضلع من الصعتر | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ ملعقة كبيرة من الكزّاث | صلصة المايونيز |
| ○ (البراصيا) المفروم | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ عصير ليمونة حامضة | اللبن الزبادي |
| ○ بيضة مسلوقة ومقطّعة | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ ملح وبهار اسود | الكريما الحامضة |
| ○ بحسب الرغبة | ○ ضلع من الشبث |
| ○ اربع بيضات مسلوقة | ○ ضلع من الطرخون |
| ○ اربع اوراق من النض | ○ ملعقة كبيرة من |
| ○ او الملفوف مفرومة | البقدونس المفروم |



جيباكنه افضل ميت كيزه

Gebackene Apfel Mit Käse

طبق من التفاح محشو بالجبن. يُقَدَّم ساخناً أو بارداً.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس وثلاثون دقيقة،
مدة الطهو: ثلث ساعة.

التحضير

يقطع القسم الاعلى من حبات التفاح ويترك جانبا. تُجَوَّف كل تفاحة ويُقَطَّع لبها الى مكعبات صغيرة تُخلط مع الجبن المبشور. يُحشى التفاح بالخليط. يُمزج الحليب والقشدة والبيض والملح والبهار الاسود جيداً.

يُصَبَّ المزيج فوق خليط الجبن داخل التفاح.

يُطهى التفاح بالقطع الموضوعة جانباً. يُرتَّب في طبق خاص بالفرن. يُصَبَّ فوقه عصير التفاح ويُدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلث ساعة.

يُذَرَّك حتى يبرد. ويُقدَّم.

المقادير

- اربع حبات من التفاح
- متوسطة الحجم
- كاسان من الجبن الدسم
- المبشور
- ثلاث بيضات
- ثلاث ملاعق كبيرة من القشدة (الكريما)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب
- ملح وبهار اسود
- مطحون بحسب الرغبة
- نصف كاس من عصير التفاح

تسفيبل كوخن

Zwiebel Kuchen

كعكة محشوة بالبصل والبيض والكريما. لذينة الطعم، شبيهة الشكل. يمكن اضافة اللحم الى الحشو بحسب الرغبة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

يُنخل الدقيق والملح في وعاء. تُفَرَّك الزبدة مع الدقيق جيداً ثم تُضاف البيضة المخفوقة. يُعجن الكل باليدين حتى يتماسك.

يُضاف قليل من الحليب اذا اشتد العجين. يُمدَّ العجين ليرتاح في صينية مدهونة بالزبدة قطرها ثلاثة وعشرون سنتيمتراً.

يُقلى البصل بالزبدة في وعاء على نار متوسطة حتى يذبل. يُنثر الملح وحبَّ الكراويا. يُحرَّك للكل جيداً. يُضاف الدقيق ويترك الوعاء على النار مدة دقيقتين.

نُصَبَّ الكريما تدريجاً مع التحريك المستمر ويتابع الطهو حتى يثخن الخليط. يُرفع عن النار، يُضاف اليه البيض المخفوق ويحرَّك جيداً.

يُورَّع الحشو على العجين ويُدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى يحمر سطحها.

المقادير

مقادير العجينة

- ثلاث كؤوس من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- كاس من الزبدة
- بيضة مخفوقة
- حليب بحسب الحاجة

مقادير الحشو

- ثلاث حبات من البصل
- كبيرة الحجم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ربع ملعقة صغيرة من حبَّ الكراويا
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة كبيرة من الدقيق
- بيضتان مخفوقتان
- كاس من الكريما
- الخاصة بالطبخ

كارتوفل زوبه

Kartoffel Suppe

حساء غني بأنواع الخضار المغذية. يُكسبه الكريما مذاقاً لذيذاً. يُقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة. مدة الطهي: نصف ساعة.

التحضير

تُسلق البطاطا والجزر والبصل الى مكعبات صغيرة. تُدرب الزبدة في وعاءٍ على نارٍ متوسطة وتُقلّى فيها الخضار مدة خمس دقائق.

يُضاف مرق الدجاج ويُطهى الكل مدة ثلاث ساعة حتى تطرى الخضار.

تُرفع الخضار من المرق وتُطحن بملحنة كهربائية او مطحنة الخضار ثم تُضاف مع الملح والبهار الاسود الى الوعاء.

يُعاد الوعاء الى النار ليسخن المزيج. يُضاف قليل من الماء الساخن اذا كان الحساء سميكاً. تُصبّ الكريما الحامضة وتقلب مع الحساء. يُقدّم ساخناً.

المقادير

- اربع حبات من البطاطا
- اربع حبة من الجزر
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- بصلة
- اربع كؤوس من مرق الدجاج
- ثلاثة ارباع كاس من الكريما الحامضة Sour Cream

ليبر كنودل زوبه

Leber Knödel Suppe

حساء مكون من كبد البقر والخبز والحليب. يُعتبر من الاطباق الرئيسية. يُقدّم مزيناً بالبقدونس.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة. مدة الطهي: نصف ساعة.

تُخلط مكعبات الكبد والثوم والبصل والخبز في وعاء آخر. يُطحن الخليط في مطحنة الخضار ثم يُضاف اليه البيض مع الاعشاب. يُصنع من الخليط كرات صغيرة الحجم وتغطس في الدقيق.

يُسقّن مرق اللحم في وعاءٍ على نار متوسطة. تُضاف اليه كرات الكبد وتطهى مدة نصف ساعة. يُرفع الوعاء عن النار. يُصب الحساء في طبق عميق. يُنثر البقدونس على سطحه ويُقدّم ساخناً.

المقادير

- ثمانى قطع من الخبز الافرنجي (سندويش)
- مقبلة الى شرائح
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- كاس من الحليب
- ربع كيلو غرام من كبد البقر مقبلة الى مكعبات
- بصلة مفرومة
- فص من الثوم مدقوق
- بيضتان مخفوقتان
- ملعقة كبيرة من الاعشاب المتنوعة الجافة
- اربع كؤوس من مرق اللحم
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

يُصبّ الحليب في وعاءٍ ويُضاف اليه الملح. تُنقع فيه شرائح الخبز مدة خمس دقائق ثم تُصفى ويضغط عليها بملعقة لتتخلص من الحليب الزائد.

الكبد صنف من اللحوم الشهية والمغذية، غني بالوحدات الحرارية والبروتين. يخزن معظم انواع الفيتامينات وعدداً من العناصر المعدنية وكمية قليلة من الدهن.

يستعمل الكبد في تحضير اصناف عدة من الاطعمة بينها اطباق رئيسية واطباق اولى.



باورن زوبه

Bauern Suppe

المقادير

- نصف كأس من الزبدة
- كيلوغرام من لحم الغنبيه مقطع اى مكعبات صغيرة
- حبّتان من البصل مفرومتان
- حزمة مكونة من اربعة عروق من البقدونس وعرق من الصعتر وورقة من الفار وعرق من اكليل الجبل rosemary
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو (بلبريكا)
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثماني كؤوس من مرق اللحم
- حبّتان من البطاطا كبيرتا الحجم مقشرتان ومقطعتان
- نصف ملعقة كبيرة من الشبث المفروم
- نصف كأس من جبن «بارميزان» المبشور
- فص من الثوم مدقوق

حساء لذيذ ومغذٍ. يحوي اللحم والجبن والاعشاب المختلفة. يُلَاقَم كطبق رئيسي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة وثلاثة ارباع.

التحضير

تُذَوَّب الزبدة في وعاء على ناز متوسطة. تُضاف اليها مكعبات اللحم وتُقلب حتى تحمّر. يُوضع البصل ويُغلى مدة ثماني دقائق. تُضاف باقة الاعشاب والبقدونس والثوم والفلفل الاحمر والملح. يُحرك الكل جيداً.

يُضاف الدقيق وتُخفف النار. يُتابع الطهو مدة ثلاث دقائق. يُصبّ المرق تدريجاً فوق الخليط. يُترك الكل حتى يغلي. يُغلى الوعاء ويُترك على النار مدة نصف ساعة.

يُرفع الغطاء عن الوعاء. تُوزَّع البطاطا ثم يغطى الوعاء ويُتابع الطهو مدة ربع ساعة. يُصبّ الحساء في وعاء عميق. يُزيّن بالشبث والجبن المبشور.

كالبرهين ان موشلن

Kalbshirn In Muscheln

من الاطباق المشهية والمغذية. يصوي النخاعات والصدف المحاري. يُقدّم ساخناً.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يُنقع نخاعا العجل في الماء مدة ساعة ثم يُسلقان مدة ربع ساعة. تُقطع النخاعات الى قطع صغيرة وتُخلط مع عصير الليمون والملح والبهار ومرق الدجاج بضلّط كهربائي مدة دقيقتين حتى يصير الخليط ليناً متماسكاً.

تُدبّب الزبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف اليها الخليط ويُطهى مدة دقيقتين ثم يُضاف الدقيق ويُتابع الطهو مدة دقيقتين اضافيتين.

تُرْفَع المقلاة عن النار. تُمشي الاصداف بالصلصة ويُنثر الكعك المدقوق على سطحها. تُرتّب الاصداف في طبق خاص بالفرن وتُخل الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق. يُزيّن الطبق بالبقدونس ويُقدّم ساخناً.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ○ نخاعا عجل | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح | ○ اربع حبّات كبيرة من الصدف المحاري |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من البهار الاسود | ○ ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من مرق الدجاج | ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم |



طَبَق رَّئِيسِي

فيليه جولاش ميت زاور زانه

Filet Gulasch Mit Sauer Sahne

طبق الماني يحوي اللحم والخضر والتوابل. يُضفي عليه عصير العنب نكهة مُحببة. يُقدَّم مكسوً بالصلصة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

التحضير

تقطع الفليفلة الحمراء والخضراء طولياً الى شرائح رقيقة.

تُدق قطع اللحم على لوح خشبي. يُنثر عليها الملح والبهار والفلفل الأحمر ثم تُغطس بالدقيق. يُدوَّب نصف كمية الزبدة في مقلاة على نار متوسطة. يُقلى فيها البصل والفليفلة الخضراء والحمراء مدة عشر دقائق.

يُدوَّب ما تبقى من الزبدة في مقلاة أخرى. تُقلى فيه قطع اللحم من الجهتين مدة ثلاث دقائق لكل جهة. تُرتَّب قطع اللحم في طبق خاص. يُوزَّع عليها خليط البصل ويترك الطبق في مكان دافئ.

يُغلى عصير العنب الأحمر في مقلاة اللحم مدة دقيقتين. تُضاف اليه الكريما الحامضة وتترك الصلصة على النار مدة دقيقتين.

تُوزَّع الصلصة على سطح الطبق.

يُقدَّم ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الفيليه مُقطَّع الى اربع قطع متساوية
- حبة من الفليفلة الخضراء كبيرة الحجم
- حبة من الفليفلة الحمراء
- ملعقتان صغيرتان من الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)
- ملعقتان كبيرتان من عصير العنب الاحمر
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- نصف كيلوغرام من اللحم البقولي
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- ربع كاس من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- خمس ملاعق كبيرة من الكريما الحامضة sour

جيربراته كالبسليبر

Gerbratene Kalbsleber

التحضير

يُنزع بزر التفاح ويُقطَّع الى شرائح.

يُدوَّب نصف كمية الزبدة في مقلاة ويُقلى فيها البصل والتفاح حتى يصير لونهما ذهبياً.

يُضف الملح والبهار الاسود. يُرفع الخليط من المقلاة ويترك في مكان دافئ.

تغطس شرائح الكبد بالدقيق وتُقلى بكمية الزبدة المتبقية مدة اربع دقائق حتى تحمر من الجهتين.

تُرتَّب شرائح الكبد في طبق التقديم الى جانب خليط البصل والتفاح.

يُقدَّم الطبق ساخناً.

شرائح من الكبد بالزبدة. تُقدَّم الى جانب التفاح المقلي مع البصل والتوابل.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- نصف كاس من الزبدة
- حبتان من البصل مقطعتان الى شرائح
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الكبد مفرومة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من كبد العجل مُقطَّع الى شرائح
- كاس من الدقيق

بيخل شتاينر

Pichel Steiner

المقادير

- أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من لحم فخذ الخروف مقطع الى مكعبات
- ربع كيلوغرام من لحم البقر مقطع الى مكعبات صغيرة
- ربع كيلوغرام من لحم الفيليه مقطع الى مكعبات صغيرة
- حبتان من الجزر
- حبتان من الملفوف
- نصف حبة من الملفوف صغيرة الحجم مفرومة ناعماً
- ستة ضلوع من الكرفس
- كأس من الفول الأخضر المقطع
- حبتان من الكراث (البراصيا) مقطعتان
- كأس من اللوبياء المقطعة
- بصلية كبيرة الحجم مفرومة ناعماً
- حبتان من البطاطا مقطعتان الى مكعبات
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- ثلاث كؤوس وثلاثة ارباع كأس من مرق اللحم

من الاطباق الرئيسية المشهية. غني جداً باللحم والخضر. يعتبر غذاءً كاملاً. يُقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

التحضير

يقطع الكراث الى حلقات متوسطة السماكة ويغرم الكرفس ناعماً. يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة تُقلى فيه مكعبات لحم الخروف ثم تُرفع. تُقلى في المقلاة نفسها مكعبات الفيليه ولحم البقر.

يُخلط الجزر والملفوف في وعاء مع الفول والكرفس والكراث واللوبياء والبصل والبطاطا. تُرتّب قطع اللحم في وعاء كبير وتُغطى بطبقة من الخضر. يُنثر الملح والبهار الاسود وتُغمر طبقتا اللحم والخضر بالمرق.

يُغلى الوعاء على نار متوسطة ثم يُغفّى وتُخفف النار. يُترك مدة ثلاث ساعات حتى ينضج اللحم.

يُقدّم الطبق ساخناً.

كالبر تسونخه ميت شتاينبيلتسن زوسه

Kalbs Zunge Mit Steinpilzen Sosse

لسان بصلصة الفطر والكريما. يؤكل ساخناً. يُقدّم مُزيناً بالبقدونس.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

التحضير

تُدبب الزبدة في مقلاة على نار متوسطة. يُقلى فيها الفطر مدة اربع دقائق.

تُخفف النار وتُضاف تدريجاً الكريما والملح والفلفل الاحمر ومزيج دقيق الذرة مع الاستمرار في التحريك حتى تتماسك الصلصة.

يُضاف اللسان الى الصلصة ويترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

يُصبّ الخليط في طبق التقديم. يُزين الطبق بالبقدونس ويُقدّم ساخناً.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لسان البقر مسلووق ومقطع الى شرائح
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاثة ارباع كأس من الفطر الصغير الحجم والمقطع الى شرائح رقيقة
- ثلاثة ارباع كأس من الكريما
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من دقيق الذرة (كوزين للذرة)
- مِلْدُوب في ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- مسحوق الفلفل الاحمر الحريف (تشيبي)
- بحسب الرغبة.



زاور براتن

Sauer Braten

التحضير

طبق رئيسي قوامه اللحم والخضر والتوابل. يتطلب دقة في التحضير والطهر. يُقدّم الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من لحم فخذ
- البقر
- بصلة مقطّعة الى شرائح
- عشر حبّات من الفلفل
- الاسود
- ستة فصوص من الثوم
- ورفان من الفار
- ربع ملعقة صغيرة من
- مسحوق جوز الطيب
- ملح وبهار اسود
- بحسب الرغبة
- قطعة من خبز الزنجبيل
- ملعقة صغيرة من
- كاس من الخل
- كاسان من الماء
- اربع ملاعق كبيرة من
- الزبدة
- جزرة مقطّعة الى شرائح
- بصلة مقطّعة الى شرائح
- ملعقتان كبيرتان من
- صلصة الطماطم (رب)
- ملعقتان صغيرتان من
- دقيق الذرة (كوبن فلور)

يُلفّ اللحم بقماش من الشاش للحفاظ على شكله ويوضع في وعاء كبير. يُخلط البصل في وعاء مع الفلفل الاسود والثوم وورق الغار وجوز الطيب والملح والبهار والسكر والخل والماء ويُغلى على نار متوسطة.

يُرفع عن النار، يُترك ليبرد ثم يُصبّ على اللحم. يُوضع خليط اللحم في الثلاجة مدة اربعة ايام. يُقلب اللحم مرة كل يوم.

يرفع اللحم من السائل ويجفّف وينزع القماش عنه ثم يقلى بالزبدة في مقلاة عميقة على نار متوسطة حتى يصير لونه ذهبياً.

يُضاف اليه الجزر والبصل وصلصة الطماطم ومقدار كاس من السائل. يُنثر الملح بحسب الرغبة وتُضاف قطعة خبز الزنجبيل. يُغطى الوعاء ويوضع على النار مدة ثلاث ساعات حتى ينضج اللحم.

يُرفع اللحم من الوعاء ويُترك في مكان دافئ. تُلحن الخضر في مطحنة الخضر وتصفى الصلصة في وعاء.

يُمزج دقيق الذرة مع قليل من الماء ويُضاف الى الصلصة تدريجاً ويُترك الكل يغلي مع الاستمرار في التحريك.

يُقطّع اللحم الى شرائح تُرتّب في طبق. تُصبّ الصلصة في طبق عميق وتقدّم الى جانب اللحم.



انتیه میت زاور کراوت

Ente Mit Sauer Kraut

الاسود. يُوضع في وعاء ويُدخل الى فرن تبلغ حرارته ١٨٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ساعة مع التقليب المستمر حتى يجمر.

يُخلط الملفوف مع التفاح في مقلاة. يُضاف اليهما نصف كاس من عصير التفاح. يُترك الخليط على نار متوسطة مدة نصف ساعة.

يُرفع البط ويُوضع خليط الملفوف في الوعاء نفسه ثم يُرفع البط من الوعاء ويُرتب في طبق التقديم. يُوزع خليط الملفوف على جوانبه بملعقة متعددة الثقوب. تُزال الرغبة عن سطح المرق.

يُخلط الدقيق مع المرق في مقلاة ويُضاف اليه ما تبقى من عصير التفاح. تترك الصلصة على نار متوسطة مدة ربع ساعة حتى تتخثر.

يُضاف اليه البط. يُغلى الوعاء ويُدخل الى الفرن مدة ثلاثة ارباع الساعة او حتى ينضج البط. تُقدّم الصلصة الى جانب البط.

من الاطباق الالمانية المشهية. اساسه بط مطهو مع التفاح والملفوف. يُكل مع صلصة عصير التفاح. عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة وعشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وخمس واربعون دقيقة.

المقادير

كيلوغرام ونصف	○ حبتان من التفاح
الكيلوغرام من البط	○ مقشّرتان وسلوكتان
عصير ليمونة حامضة	○ ومقطعتان
ملح وبهار اسود	○ كاسان من عصير التفاح
بحسب الرغبة	○ ملعقتان كبيرتان من
كيلوغرام من الملفوف	○ الدقيق
المقطع	

التحضير

يُنظف البط ويُدهن بعصير الليمون. يُرش بالملح والبهار

جانز براتن

Gans Braten

التحضير

يُنزع بزر التفاح والخوخ ويُفرمان. يُنظف الأورّ ويوضع في وعاء كبير مع الجزر والبصل والكرفس. يُغمر الكل بالماء ويُوضع على نار متوسطة مدة ساعة.

يُرفع الأورّ من الوعاء، يُفرك بالملح والبهار الاسود. يُصفى المرق، تُزال الرغبة عن سطحه ويُحفظ جانبا. يُخلط الخوخ والتفاح في وعاء مع الكعك المدقوق والبيض والملح والبهار. يُحشى الأورّ بالخليط. يُوضع في صينية ويُدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ثلاثة ارباع الساعة. تُخفّف الحرارة الى ١٨٠ درجة مئوية ويُترك الأورّ مدة ساعة ونصف حتى ينضج.

يُرفع الأورّ وتزال الرغبة عن سطح الصينية. يُضاف الدقيق ويُصبّ تدريجاً مرق الأورّ المحتفظ به فوق المزيج. يُعاد وضع الصينية في الفرن وتطهى الصلصة حتى تتماسك. يُقدّم الأورّ ساخناً في طبق الى جانب الصلصة.

طبق من الأورّ المحمر. شهى الشكل ولذيذ الطعم. يُقدّم الى جانب صلصة الخضر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة وعشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعات وربع الساعة.

المقادير

○ خمسة كيلوغرامات من الأورّ	○ كاس ونصف من الخوخ المقشر
○ بصل مفرومة	○ اربع حبات من التفاح
○ جزرة مفرومة	○ مقشرة
○ ضلع من الكرفس مفروم	○ كاس من الكعك الاسمر المدقوق
○ اربع كؤوس من الماء	○ بيضة مخفولة
○ ملح وبهار اسود	○ كاس من الدقيق
بحسب الرغبة	



كايزر كرابن ميت فريشن كراوترن

Kaiser Krabben Mit Frischen Krautern

قريديس بصلصة الخضر والكريما، لذيذ الطعم ومغذي، يُعتبر

من الاطباق الفاخرة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة

الطهو: عشرون دقيقة.

التحضير

يُغمر الكرفس والبصل بالماء الملح، يُطهى على نار متوسطة مدة عشر دقائق. يُضاف القريديس ويُقَلَّب الكل مدة دقيقتين. يُرفع القريديس من الوعاء ويُصفى السائل. تُذَوَّب الزبدة في مقلاة على نار خفيفة، يُضاف اليها الدقيق ويُقَلَّب مدة دقيقتين. يصب مقدار ثلاثة ارباع كاس من السائل المصفى تدريجاً مع التحريك المستمر حتى تتماسك الصلصة. يُضاف اليها البقدونس والكراث والحيق ويُقَلَّب الكل مدة خمس دقائق. تُضاف الكريما الحامضة والقريديس الى الصلصة. يُنثر الملح والبهار الاسود بحسب الرغبة. يُقدَّم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ نصف ملعقة كبيرة من الكراث (البراصيا) | ○ ضلعان من الكرفس مفرومان |
| ○ المرقوم | ○ بصلصة مفرومة |
| ○ ملعقة صغيرة من الحبق المرقوم (الريحان) | ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من القريديس متكلف |
| ○ ربع كاس من الكريما الحامضة Sour Cream | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |
| | ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المرقوم |



جيزولتستيه فوريلين

Gesülzte Forellen

طبق بارد من السمك بالخضر والصلصة. يُقدّم مرئياً بشرائح الليمون الحامض والبيض والبقدونس.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

التحضير

يُمزج الماء مع الخل والملح واللفل الاسود والبصل وورق الغار وعصير الليمون. يُوضع على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يُضاف السمك ويُغلب الكل مدة خمس دقائق. يرفع الوعاء عن النار ويترك حتى يبرد. يُرفع السمك ويُنزع منه العظم. يُصفى السائل ويُحتفظ به.

يُرتب السمك في طبق التقديم ويُوضع في الثلاجة.

يُضاف بياض البيض المخفوق الى السائل ويُحرك على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يُصفى المرق ويُترك الملح بحسب الرغبة. يُنوّب الجيلاتين في كاس من المرق ويوضع في الوعاء.

يُذبن طبق السمك بشرائح الليمون والبقدونس وبواثر البيض وزهر الكبر والجزر. يُغمر السمك بالمرق. يوضع الطبق في الثلاجة حتى يجمد الجيلاتين.

يُذبن بصلصة المايونيز ويقدم.

المقادير

- اربع سمكات من الثوريت
- سبع كؤوس من الماء
- ربع كاس من الخل
- اثنتا عشرة حبة من الفلفل الاسود
- بصلة مفرومة
- ثلاث اوراق من الغار
- ست ملاعق صغيرة من مسحوق الجيلاتين بلا نكهة
- عصير ليمونة حامضة
- اثنان من بياض البيض مخفوقان
- حبتان من الجزر مقطعتان الى مكعبات
- اربع شرائح من الليمون الحامض
- ضلوع من البقدونس
- بيضة مسلوقة ومقطعة الى دوائر للزينة
- ملعقة كبيرة من زهر الكبر Capres
- ملح بحسب الرغبة

هايلبوت فيليه ميت شتايلزن اوند ارتيشوكن

Heilbut Filet Mit Steinpilzen Und Artischocken

طبق من شرائح السمك بالفطر والارضي شوكي. يُقدّم كنوع من المقبلات.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

ينظف الفطر، يفسل ويقطع طويلاً الى شرائح رقيقة. تُنقع شرائح السمك في عصير الليمون والملح مدة خمس دقائق وتغطى من الجهتين بثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق. تُنوّب مملعتان كبيرتان من الزبدة في مقلاة. تُقلّى فيها شرائح السمك حتى يصير لونها ذهبياً. تُرتّب في طبق التقديم.

يُقلّى الفطر وقطع لب الارضي شوكي في كمية الزبدة المتبقية. يُضاف ما تبقى من الدقيق ويُحرك الكل مدة دقيقتين على نار متوسطة. يُصبّ المرق تدريجاً مع التحريك المستمر حتى يصير متماسكاً. يُضاف البقدونس ويُغلب مدة خمس دقائق.

تُوزّع الصلصة على شرائح السمك. يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- اربع شرائح من السمك المثلط Halbut
- ربع كيلوغرام من الفطر
- اربع حبات من لب الارضي شوكي مقطعة
- اربعة حبات من لب السمك
- خمس ملاعق كبيرة من الدقيق
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف كاس من مرق السمك
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم

كاتر فروشتوك

Kater Frühstück

سمك مطهو بالفرن مع الخضر. يُقدّم مزيجاً بشرائح رقيقة من مخّل الخيار.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تُدهن صينية بملعقة صغيرة من الزبدة. تُنقع شرائح السمك في عصير الليمون والبهار الاسود والملح مدة ربع ساعة.

تُدوّب ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة في مقلاة. يُقلى فيها البصل والطماطم مدة سبع دقائق. تقطع حبات مخّل الخيار طويلاً الى شرائح رقيقة.

يُصفى السمك ويُرتّب في صينية. تمزج صلصة الطماطم مع الخل في وعاء صغير ويُصبّ المزيج فوق السمك ثم يُوزّع خليط البصل ويغطى بشرائح مخّل الخيار. توزّع الكمية المتبقية من الزبدة على السطح. تُدخّل الصينية الى فرن تبلغ حرارته ١٩٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ثلث ساعة. يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من شرائح السمك المسطح	○ ثلاث حبّات من البصل متوسطة الحجم مقطّعة الى اهلة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة	○ ثلاث حبّات من الطماطم متوسطة الحجم مقشّرة ومفرومة
○ ملعقة صغيرة من الملح	○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم (رب)
○ نصف ملعقة صغيرة من البهار الاسود	○ ثلاث حبّات من مخّل الخيار متوسطة الحجم
○ عصير ليمونة حامضة	
○ ملعقة كبيرة من الخل	

ال جيبراتن

Aal Gebraten

تُدوّب الزبدة في مقلاة. يقلى فيها الحنكليس حتى يحمر. يُضاف اليه البقدونس والطماطم والثوم ويُقلب الكل مدة خمس دقائق. يُقدّم الطبق ساخناً.

حنكليس مقلي مع البقدونس والطماطم والثوم. يُقدّم الى جانب البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من سمك الحنكليس مقطّع الى قطع صغيرة.	○ ست ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق	○ ثلاث حبّات من الطماطم مقشّرة ومقطّعة الى مكعبات
○ نصف كاس من الزبدة	○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
○ فص من الثوم مدقوق	

التحضير

يُنكّل الحنكليس بالملح والبهار الاسود ويغطس بالدقيق.

السمك مصدر للبروتين ممتاز ومتفوق على اللحوم. اللذة التي يتطلبها هضم السمك هي نفسها التي يتطلبها هضم اللحم، لكن دهن السمك يمتاز عن دهن اللحم بكونه اسهل هضماً. يحتل السمك مكانة مهمة بين العناصر الغذائية المولدة للحرارة. مئة غرام من الطون مثلاً تحتوي على ٢٠٧ وحدات حرارية. بينما مئة غرام من لحم العجل لا تحتوي على أكثر من ١٧٢ وحدة حرارية. يحتوي السمك على الفيتامين داء وده، وتختلف مقاديرهما باختلاف نوع السمك.



زوسه زاور سالم

Susse - Sauer Salm

ويوزّع عليها البصل. يفمر السلمون بالماء المغلي ويغطى بورق
المينيم. يدخل الى فرن تبلغ حرارته ١٦٠ درجة مئوية (متوسط
الحرارة) مدة خمس وعشرين دقيقة.

يُرفع السمك من المرق بملقعة متعددة الثقوب ويُرتّب في
طبق التقديم.

يُصفى المرق ويُحتفظ بمقدار كأس منه. يُضاف اليه الخل
والسكر وعصير الليمون. يُغلى المزيج على النار مدة خمس
دقائق.

يُخفق صفار البيض في وعاء. تُضاف اليه ملعقة كبيرة من
المزيج ويُخلط جيداً ثم يُصبّ تدريجاً فوق المزيج مع
الاستمرار في التحريك.

يوضع الوعاء داخل وعاء آخر مملوء نصفه بالماء ويُترك
الماء يغلي على نار خفيفة. تُحرك الصلصة حتى تتماسك
وتتخثر.

تُصبّ الصلصة فوق السمك. يُترك الطبق حتى يبرد ثم
يوضع في الثلاجة مدة ساعتين ويُقدّم.

طبق من سمك السلمون بصلصة الخل والبيض. يُزيّن
بشرائح الخيار والبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
التبريد: ساعتان.

المقادير

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ○ أربع شرائح من سمك السلمون | ○ ملعقتان كبيرتان من الخل |
| ○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة | ○ ملعقتان كبيرتان من السكر الاسمر |
| ○ جبّتان من البصل كبيرتا الحجم مقطعتان الى شرائح | ○ عصير ليمونتي حامض |
| | ○ صفار بيضتين |

التحضير

تتبّل شرائح السلمون بالملح والبهار. ترتّب في صينية



لايبتسيجر الراي

Leipziger Allerlei

المقادير

- حبة من زهرة القرنبيط
- صغيرة الحجم
- نصف كاس من
- الفاصولياء الخضراء
- المسلوقة والمقطعة
- نصف كاس من الفول
- الأخضر المسلوقة
- والمقطع
- أربع حبات من الجزر
- صغيرة الحجم مقطعة
- ومسلوقة
- أربع حبات من الفطر
- مسلوقة
- ربع كيلو غرام من
- الهليون مسلوقة
- نصف كاس من الحليب
- كاس من الكريما (كريم
- فريش)
- ملعقتان كبيرتان من
- الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من
- الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة
- من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من
- البهار الأسود
- ملعقة صغيرة من
- الكزبرة اليابسة
- المطحونة
- ربع ملعقة صغيرة من
- عصير الليمون الحامض

طبق يحوي معظم الخضار المنفذية. يُقدّم مكسوّاً بصلصة الكريما والحليب. يؤكل ساخناً.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة.

التحضير

يقطع الهليون المسلوقة طولياً.

تقسّم زهرة القرنبيط الى زهيرات صغيرة الحجم تسلق حتى تطرى ثم تصفى. توضع زهيرات القرنبيط في طبق عميق مع الفاصولياء والفول والجزر والفطر والهليون. يُقلب الكل بملعقة خشبية. تُذوّب الزبدة في مقلاة ثم تُرفع عن النار ويُضاف إليها الدقيق. تُصبّ الكريما والحليب تدريجاً مع الاستمرار في التحريك وينثر الملح والبهار الاسود والكزبرة اليابسة.

تُعاد المقلاة الى نار خفيفة ويحرك المزيج جيداً حتى تتماسك الصلصة. تُرفع المقلاة عن النار ويُضاف عصير الليمون. تُوزّع الصلصة على خليط الخضار. يُقلب الكل قليلاً ويقدم الطبق ساخناً.

زاور ميريتيخ كارتوفلن

Sauer Meerrettich Kartoffeln

من الاصناف الالمانية المشهية. قوامه صلصة الحليب والخردل والخل. يُقدّم الى جانب شرائح اللحم أو الدجاج.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

○ ست حبات من البطاطا	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ مقشرة ومقطعة الى شرائح رقيقة	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
○ كأس وثلاثة ارباع من الحليب	○ ملعقة كبيرة من الخل
○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة	○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الخردل

التحضير

تُطهى البطاطا مع الحليب والملح والبهار في وعاء على نار متوسطة حتى تنضج.

يُرفع الوعاء عن النار. تُصفى البطاطا ويُحتفظ بالمرق جانباً.
تُرتّب شرائح البطاطا في طبق التقديم ويُحتفظ به في مكان دافئ.
تُدوّب الزبدة في وعاء على نار متوسطة. يُضاف اليها الدقيق ويُقلب الكل مدة ثلاث دقائق.
يُصبّ المرق على مزيج الدقيق والزبدة تدريجاً مع التحريك المستمر بملعقة خشبية حتى يصير متماسكاً.

يُضاف الخل والخردل ويُتابع الطهو مدة خمس دقائق.
تُوزّع الصلصة على شرائح البطاطا. يُقدّم الطبق ساخناً.

زاور كراوت ميت ابل

Sauer Kraut Mit Apfel

طبق من الملفوف والتفاح. سريع التحضير. يتميز بنكهة خاصة ويُقدّم كصنّف من المقبلات.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقشر التفاح، يقطع الى مكعبات ويسلق حتى يطرى.

يُغسل الملفوف ويُصفى. تُدوّب الزبدة في وعاء على نار متوسطة. يُقلى فيها البصل والتفاح حتى يذبل. يُضاف الصنوبر والملفوف. يُغطى الوعاء ويُترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يُرفع الغطاء ويوضع الدقيق ويُقلب الكل جيداً. يُصبّ عصير التفاح على الخليط تدريجاً مع التحريك المستمر ويُنثر الملح والبهار الاسود. يُطهى الخليط مدة نصف ساعة حتى ينضج.

يُقدّم الطبق بارداً أو ساخناً.

المقادير

○ كيلوغرام من الملفوف مفروم	○ بصلة مفرومة ناعماً
○ ثلاث حبات من التفاح	○ نصف ملعقة صغيرة من الصنوبر المدقوق
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق
○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة	○ كأس ونصف من عصير التفاح



التراومليخر روتكول

Alterumlicher Rotkohl

طبق من الخضار والفاكهة. طعمه مزيج من الحلو والحامض
يُقدَّم بارداً أو ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة
الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| الكيلوغرام من الملفوف | الخل |
| الاحمر مفروم | ○ ثلاث حبّات من التفاح |
| ○ ست ملاعق كبيرة من | مسلوقة ومفتّرة |
| مربى العنب الاحمر | ○ ملعقة كبيرة من السكر |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من | الاسمر |
| مرق اللحم | ○ ملح بحسب الرغبة |

التحضير

يُنزع بزر التفاح ويُقطع الى شرائح.

يُوضع مربى العنب الاحمر مع مرق اللحم والخل والسكر
والتفاح والملح في وعاء على نار متوسطة ويترك حتى يغلي.
يُضاف الملفوف. يُغطى الوعاء ويُتابع الطهو على نار خفيفة
مدة ساعة حتى ينضج الخليط. يُقدَّم ساخناً أو بارداً.

هيمل اوند ايرده

Himmel Und Erde

التحضير

يُقشر التفاح ويقطع الى شرائح ويسلق قليلاً. تغسل حبات البطاطا وتُقشر وتقسّم الى شرائح ثم تُسلق في الماء المملح على نار متوسطة مدة ثلث ساعة حتى تطرى.

تُرفع من الماء ويُصفى. تُهرس وتخلط مع الحليب والبهار والسكر حتى يتشكّل خليط لين متماسك. تذوّب الزبدة في مقلاة على نار خفيفة. تُقلى فيها شرائح التفاح مدة ست دقائق حتى يصير لونها ذهبياً. يُضاف اليها خليط البطاطا والبهار والسكر.

يُقلب الكّل جيداً ويُتابع القلي مدة خمس دقائق. يُرفع الخليط عن النار ويُقدّم ساخناً.

طبق من البطاطا والتفاح. طعمه مزيج من الحلو والمالح. يُقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- ست حبات من البطاطا
- اربع حبات من التفاح
- كبيرة الحجم
- خمس ملاعق كبيرة من الحليب
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- ملعقتان صغيرتان من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

جيفولتيه كولرابي

Gefüllte Kohlrabi

طبق من الكرنب والكراث والكريما الحامضة، غني بالفيتامينات. يُقدّم الى جانب مرق الحضر.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

يتشرب الخبز الحليب، يُصفى ثم يُهرس بالشوكة حتى ينعم.

يُسلق الكرنب في الماء المملح على نار متوسطة مدة نصف ساعة حتى ينضج.

تذوّب ملعقتان كبيرتان من الزبدة في مقلاة ويُقلى فيها الككك المدقوق. يُخفق صفار البيض ويُضاف مع الكراث وملعقتين كبيرتين من الكريما الحامضة والملح والبهار والخبز المنقوع الى الككك المدقوق المحمص.

يُصفى الكرنب ويُحتفظ بكأس ونصف من المرق.

تُخلط ملعقة كبيرة من الزبدة مع الدقيق والمرق المحتفظ به. يُحرك الككك جيداً.

يُجوّف الكرنب. يُغَطّ اللب الى قطع صغيرة تُضاف الى خليط الخبز وتقلب جيداً.

تُحشى حبات الكرنب بالخليط المحضّر وتُرتّب في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة.

يوزّع الككك المدقوق عليها ويُصبّ ما تبقى من الكريما الحامضة على سطح حبات الكرنب.

يُدخل الكرنب المحشو الى فرن حار مدة ثلث ساعة حتى ينضج. يُقدّم الطبق مع المرق الساخن.

مقادير الصلصة

- ملعقة كبيرة ونصف من الدقيق
- كأس ونصف من مرق الحضر
- أربع حبات من الكرنب
- مقشرة
- قطعان من الخبز الافرنجي
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة

التحضير

يُنقع الخبز الافرنجي في الحليب مدة ربع ساعة حتى

جيفولتر بلومينكهول

Gefüllter Blominkhole

زهرة محشوة باللحم والبيض والصعتر. تقدّم الى جانب صلصتها المحضّرة.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة وربع

التحضير

تزال اوراق الزهرة وتسلق بالماء واللبن والملح مدة ربع ساعة. تحضر الصلصة بوضع مزيج الماء والخل والبصل على نار متوسطة حتى يبقى ثلثه. يرفع عن النار وتضاف اليه الزبدة والكريما مع التحريك المستمر ثم يصب اللبن الزبادي المخفوق جيداً ويقلب الكل مع اضافة الملح والبهار حتى يتجانس المزيج.

يخلط اللحم المفروم مع الملح والبهار والصعتر والبيضة، خلطاً جيداً.

تعبأ الزهرة بالحشو وتلف بورق المينيوم مدهون بالزبدة. تدخل الى الفرن مدة ساعة. تقسم الى شرائح وتقدم مع الصلصة المحضرة الساخنة.

المقادير

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ○ زهرة (قرنبيط) | ○ كأس من الماء |
| ○ ملعقة كبيرة من اللبن | ○ بصلتان صغيرتان |
| ○ ربع كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ مفرومتان |
| ○ ملعقتان صغيرتان من الصعتر المطحون (اوريفانغو) | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ بيضة مخفوقة | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة السائلة |
| ○ أربع ملاعق كبيرة من الخل | ○ ملعقة كبيرة من الكريما |
| | ○ الطلّزجة |
| | ○ ملعقتان كبيرتان من اللبن الزبادي |



زوسه زاور جرونيه بونن

Susse - Sauer Grune Bohnen

التحضير

يُسلق الفول في مرق اللحم مع الملح والبهار مدة ربع ساعة. يُصفى ويحتفظ بالمرق جانبا.

تُدوَّب ملعقتان كبيرتان من الزبدة في مقلاة على نار خفيفة. يُضاف اليها الدقيق ويحرك الكل جيدا بملعقة خشبية حتى تمتص الزبدة الدقيق. يُصب المرق تدريجاً مع الاستمرار في التحريك حتى تتكون صلصة خفيفة متماسكة.

يُضاف اليها الفول وعصير الليمون والسكر والخل.

يُقلى البصل في ملعقة كبيرة من الزبدة حتى يذبل ثم يُضاف الى الفول. يُتابع الطهو مدة ربع ساعة حتى ينضج الكل.

يُقدّم الطبق ساخناً.

طبق الماني غني بأنواع الخضار. يُقدّم الى جانب مرق اللحم.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفول الأخضر مقطع
- كأس وثلاثة ارباع من مرق اللحم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بصلة مفرومة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الخل

اربزن بوريه

Erbsenpüree

مع الصعتر والملح والجزر والكرفس والبصل المقشور وورق الغار على نار متوسطة مدة ساعة ونصف حتى تطرى.

تُرفع وقتنا الفار من الوعاء. تُطحن الخضار في مطحنة الخضار أو في خلاط كهربائي. يعاد المزيج الى الوعاء ويثر عليه الملح ويُتابع الطهو حتى ينضج. تُدوَّب الزبدة في مقلاة وتُغلى فيها حلقات البصل مدة ثماني دقائق حتى يصير لونها ذهبياً.

يُصب مزيج الخضار في طبق عميق. يُزيّن الطبق بطاقات البصل ويُقدّم ساخناً.

طبق غني جداً بأنواع الخضار المغذية. يُقدّم مزيناً بشرائح البصل المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كأسان وربع من حب الفاصولياء الصفراء الجافة
- ست كؤوس من الماء
- حبّتان من الجزر مقطّعتان الى شرائح
- ضلعان من الكرفس مفرومن
- بصلة كبيرة من الحجم مقطعة الى حلقات
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- ورقتان من الغار
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر المجفف
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- كأسان وربع من حب الفاصولياء الصفراء الجافة
- ست كؤوس من الماء
- حبّتان من الجزر مقطّعتان الى شرائح
- ضلعان من الكرفس مفرومن
- بصلة كبيرة من الحجم مقطعة الى حلقات
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- ورقتان من الغار
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر المجفف
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

تُنقع الفاصولياء مدة يوم كامل. تُغسل ثم تُسلق في الماء

الفاصولياء بقلّة زراعية من فصيلة القرنيات، منشأها الاول القارة الامريكية. عريقها اوروبا وانتشرت زراعتها فيها منذ القرن السادس عشر. الفاصولياء نوعان: بلا نشر ومع نشر، ويُفضّل استعمال النوع الاول لخلوه من العروق الطويلة.



بُيْسْتِشْ

Bûche de Noël

كعكة مطبوخة بالكريمة الممضرة من الحليب والسكر والفانيليا والبيض تُقدّم مرتبة بالقرن المحض عند الاحتفال شائعة مدة التحضير ساعة وربع مدة الطهي نصف ساعة

المقادير

- كاس من الحليب
- زبدة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- نصف كاس من السكر
- البيض (الضرب)

مقادير الحشو

- ربع كاس من السكر
- صفار ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من البيض
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا

مقادير طليط الدور

- ربع كاس من القور
- ملعقة كبيرة من العناب
- ربع كاس من السكر

التحضير

يُمرّج نصف كاس من الزبدة مع السكر الداعم يُصبغ البيض والقليل من الدقيق ثم يضاف الفانيليا يُصب السك تدريجاً فوق المزيج مع المحق التسمير يضاف اليه الدقيق وتُرش السبع يُحطّ القور مع السكر والزبدة والقليل في مقلاة على نار خفيفة ويُحرّك الحشيط يند حشيط الدقيق والبيض في صينية مدعونة بالزبدة يُوزّع عليه طليط القور عرس للصينية التي تفرّج تدع حراره 14 درجة مئوية مدة نصف ساعة تُخرج الصينية من الفرن ويرش الكعكة في طبق حتى يبرد يُجسّر الحشيط بمرج السكر مع دقيق الدرة ويصغر البيض على يد جلفه تُضاف اليه السكس مدعونة ونحرّك المزيج ثم يرش الفانيليا يُمرّج المزيج على النار ويترك حتى يبرد تُغمص الكعكة اذيق الى طبق تُشطر الجبلة الأولى وتغص بالجبلة الثلثة امريته بالقل ويقدم

بريهر كوخن

Bremer Kuchen

يُترك جانباً مدة عشرين دقيقة.

يُسَخَّن اللبن في وعاء على نار متوسطة من دون ان يغلي.
تُخفف النار وتُضاف ملعقتان كبيرتان ونصف من الزبدة.
يُحرك المزيج ويُرفع عن النار ويُترك ليبرد قليلاً.

يُنخل الدقيق في وعاء. يُضاف اليه الملح والسكر وحَبّ الهال المطحون وبشر الليمون.

يُخلط المزيج بملعقة ويحفر في وسطه ويُصب مزيج اللبن في الحفرة. يُعجن الخليط باليدين حتى تتشكّل عجينة متماسكة.

يوضع العجين على سطح مرشوش بالدقيق ويُدعك مدة عشر دقائق ثم يُعاد الى الوعاء ويُغَطّى. يُترك في مكان دافئ مدة ساعة ونصف حتى يختمر.

يُعاد دك العجين مدة دقيقتين ثم يُضاف اليه الزبيب والكشمش ونصف كمية اللوز ويُدعك مرة أخرى.

يوضع العجين في صينية متوسطة الحجم مدهونة بالزبدة. تُغَطّى ويُترك مدة خمس وأربعين دقيقة في مكان دافئ. تُوزّع حبّات اللوز على سطح العجين وتُضغط باليد.

تُدخل الصينية الى فرن تبلغ حرارته ١٩٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ساعة حتى يحمّر سطحها.

يُدهن سطح الكعكة بملعقة كبيرة من الزبدة ويُترك حتى تبرّد ثم تُقدّم.

كعكة بالكشمش والزبيب واللوز. لذيذة الطعم، شهية الشكل. تُقدّم مع الشاي.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعتان وثلاثة اربع الساعات، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

○ أربع ملاعق كبيرة من الزبدة	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
○ ملعقة كبيرة من الخميرة	○ نصف ملعقة صغيرة من حبّ الهال المطحون
○ ثلاث ملاعق كبيرة من السكر	○ بشر ليمونتين حامضتين
○ ملعقتان كبيرتان من الماء الفاتر	○ نصف كأس من الكشمش (العنب المجفف)
○ كأس من الزبيب	○ ربع كأس من اللوز
○ ثلاث كؤوس ونصف الدقيق	○ الملح والمخمّص
	○ كأس وربع من اللبن (الحليب)

التحضير

تُخلط الخميرة مع نصف ملعقة صغيرة من السكر. يُضاف اليها الماء الفاتر. يُحرك الكل جيداً حتى تذوب الخميرة ويصير المزيج ليناً.

روت جروتسيه

Rote Grütze

التحضير

يُصقّط بملعقتين كبيرتين من العصير ويُغلى ما تبقى منه مع العسل في وعاء على نار متوسطة. يُضاف دقيق الذرة الى العصير المحتفظ به. يُمزجان جيداً ويُضافان الى مزيج العسل. يُحرك الكل جيداً بملعقة خشبية مدة خمس دقائق حتى يتكثف المزيج.

يُصبّ المزيج في طبق خاص. يُترك حتى يبرد ثم يُوضع في الثلاجة.

يُزيّن بالكريميا ويُقدّم.

حلى بعصير التوت او الفرين. تُحضّر بسرعة وتزيّن بالكريميا.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: خمس دقائق.

المقادير

○ ثلاث كؤوس ونصف من عصير التوت او الفراولة (فريز) او الكرز	○ ثلاث ملاعق كبيرة من دقيق الذرة (كورن فلور)
○ كريميا (كريم فريش)	○ كريميا (كريم فريش)
○ الكشمش	○ للزّين مخفوقة مع الفانيليا
○ أربع ملاعق كبيرة من العسل	



ليبكوخن

Lebkuchen

من الحلويات الألمانية الشهيرة والمشهية. يحوي العسل واللوز ويكش القرنفل وجوز الطيب. يُقدّم مع الشاي.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس وأربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

○ ملعقة صغيرة من البايكينج باور Baking Powder	○ ثلاث بيضات
○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق كيش القرنفل	○ ثلاثة أرباع كاس من السكر
○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة	○ كاس من العسل الصافي
○ مسحوق جوز الطيب بحسب الرغبة	○ نصف كاس من اللوز
○ ملعقة صغيرة من الزبدة للدهن	○ المطحون خشناً
	○ بشر نصف ليمونة حامضة
	○ بشر نصف برتقالة
	○ ثلاث قطع من راحة الحلوق مهروسة
	○ كاس وربع من الدقيق

التحضير

يُخفق البيض مع السكر بالخفاقة اليدوية حتى يتجانس. يُضاف اليه العسل واللوز وبشر الليمون والبرتقال وقطع الراحة المهروسة.

يُنخل الدقيق فوق المزيج مع البايكينج باور والقرنفل والقرفة وجوز الطيب. يُحرّك الكل جيداً بملعقة خشبية من أعلى إلى أسفل. يُصبّ المزيج في صينية مدهونة بالزبدة. تُدخل إلى فرن تبلغ حرارته ١٩٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة خمس وأربعين دقيقة حتى يحمّر سطحها.

تُخرج الصينية من الفرن وتترك حتى تبرد. تُقلب الكعكة على طبق خاص. تُقطع إلى قطع متوسطة الحجم ويُقدّم.

شبتز جوبيك

Spitz Gebäck

كعك باللوز يُحضّر بأشكال مختلفة. يُقدّم مع العصير أو الطيب.

الكمية: ستون قطعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ الفانيليا	○ ثلاثة أرباع كاس من الزبدة
○ نصف كاس من اللوز	○ ثلاثة أرباع كاس من السكر الناعم
○ المطحون خشناً	○ ثلاث بيضات
○ ثلاث كؤوس ونصف من الدقيق	○ ملعقة صغيرة من

التحضير

تُخفق الزبدة مع السكر ملعقة تلو الأخرى، حتى يتجانسا.

يُضاف البيض تدريجاً إلى الوعاء ويُخفق الكل جيداً.

تُرش الفانيليا وبشر اللوز. يُحرّك الكل جيداً. يُضاف الدقيق تدريجاً ويُعجن الخليط باليدين حتى يصير متماسكاً. يوضع العجين في كيس مثقوب ثقوباً صغيرة. يُضغط عليه حتى يخرج العجين منه بأشكال مختلفة.

تُدهن صينية بالزبدة وتوزّع فيها أشكال العجين وتُدخل إلى فرن تبلغ حرارته ١٩٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ربع ساعة حتى يصير لونها ذهبياً. تُخرج قطع الكعك من الفرن.

تترك حتى تبرد ويُقدّم.

شفارتز فيلدر كيرشتورته

Schwarz Wälder Kirschtorte

من الحلويات الألمانية المشهية. كعكة محشوة بالكريما ومزينة بالشوكولا الناعم والكرز الاسود.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ○ مغلف كبير من الشوكولا | ○ كاس من السكر الناعم |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الحليب | ○ رشة من الملح |
| ○ كاس من الزبدة غير المملحة | ○ أربع ملاعق كبيرة من البقيق |
| | ○ أربع بيضات |

مقادير الحشو

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| ○ كاس من الدوبل كريم Double cream | ○ نصف كيلوغرام من الكرز الاسود المعلب |
| ○ ربع كاس من السكر الناعم | ○ شوكولا ناعم للترزين |

التحضير

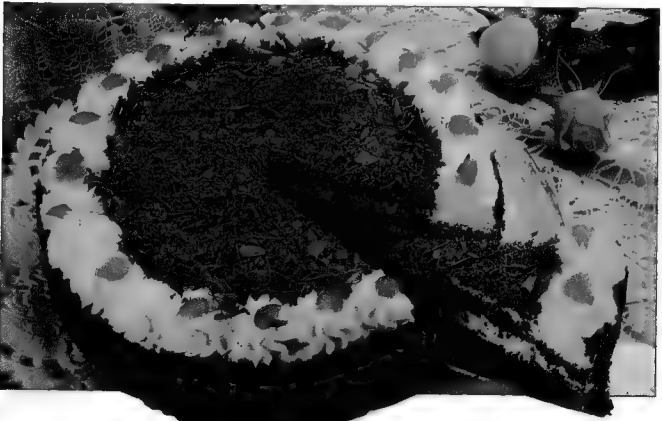
يُدهن قدر صينيتين وجوانبهما بالزبدة ويُثَر عليها

الدقيق. يُمزج الشوكولا مع الحليب ويوضع الوعاء المحتوي على المزيج في وعاء آخر مملوء بالماء المغلي حتى نصفه ثم يترك على نار خفيفة حتى يذوب الشوكولا. يُرفع المزيج عن النار ويُضاف اليه الزبدة ثم السكر والملح. يُخفق الكل مدة أربع دقائق ويُضاف الدقيق ثم صفار البيض تدريجاً.

يُخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. يُضاف الى المزيج ويتابع الخفق.

يُقسم المزيج الى قسمين. يُوضع كل قسم في صينية ويدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة نصف ساعة. تُخرج الصينيتان من الفرن وتوضع الكعكتان جانباً حتى تبرد. يُفرم الكرز الاسود مع الاحتفاظ بشماني حبّات كاملة للترزين. تُخفق الدوبل كريم مع السكر حتى يتكثف المزيج. تُقسم كل قطعة ايقياً الى طبقتين.

تُحشى كل طبقة بنصف كمية الكريما ويقليل من الكرز المفروم وتغطى بطبقة اخرى، تُوزع الكريما المتبقية على سطح القالب وجوانبه. يُغطى بالشوكولا الناعم ويُرَين بحبّات الكرز الاسود.



داتل كوخن

Dattelkuchen

كعكة بالبلح والجوز والزنجبيل وجوز الطيب. تسقى بعصير الليمون الحامض وتقدّم.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة وعشرون دقيقة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

التحضير

يُنقع البلح في عصير الليمون وبشره وعصير البرتقال وبشره في وعاء مُغطى مدة يومٍ كامل.

يُخفق البيض بخفّافة يدوية حتى يصير هشاً. يُضاف إليه السكر الاسمر تدريجاً مع الاستمرار في الخفق.

يُنخل الدقيق في وعاء مع الملح والقهوة والباكينغ باور وجوز الطيب والزنجبيل. يُضاف الخليط تدريجاً الى مزيج البيض مع التحريك المستمر بملعقة خشبية. يضاف اليه البلح المصفى والجوز.

يُوزّع الخليط في صينية مدهونة بالزبدة ويُدخل الى فرن تبلغ حرارته ١٨٠ درجة مئوية مدة خمس وأربعين دقيقة حتى ينضج. يُخرج من الفرن ويُترك حتى يبرد.

توضع ملعقتان من عصير الليمون في وعاء. يضاف اليه السكر الناعم تدريجاً ويُحرّك. تُضاف ملعقتان كبيرتان من الزبدة ومُخلط الكل جيداً.

تسقى الكعكة بمزيج عصير الليمون. تترك مدة نصف ساعة وتقدّم.

المقادير

عصير وبشر ليمونة	○ نصف ملعقة صغيرة
حامضة	من الباكينغ باور
عصير وبشر برتقالة	Baking powder
كاس ونصف من البلح	○ نصف ملعقة صغيرة
المفروم	من جوز الطيب المفشور
○ نصف ملعقة كبيرة من	○ نصف ملعقة صغيرة
الزبدة	من الزنجبيل المطحون
○ كاس وثلاثة ارباع من	○ نصف كاس من الجوز
السكر الاسمر	المفروم خشناً
○ كاسان وربيع من الدقيق	○ ملعقتان كبيرتان من
○ ربع ملعقة صغيرة من	عصير الليمون الحامض
الملح	○ نصف كاس من السكر
○ نصف ملعقة صغيرة من	الناعم
القهوة السريعة	○ ملعقتان كبيرتان من
التحضير Instant	الزبدة
Coffee	○ ثلاث بيضات

نورنبرجر بوسيرل

Nürnberger Bussert

والماء وتُدخل الى فرن تبلغ حرارته ١٨٠ درجة مئوية (متوسطة الحرارة) مدة عشرين دقيقة. تُترك حتى تبرد ثم تُقدّم.

قطع من الحلوى بالبهارات والبندق والعسل. تتميز بنكهة خاصة. تُقدّم مع الطيب او الشاي.

الكمية: ستون قطعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

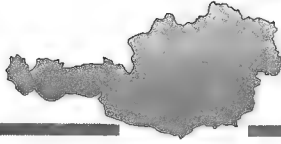
المقادير

○ كاس وثلاثة ارباع من	○ ملعقة صغيرة من القرفة
السكر	المطحونة خشناً
○ بيضتان	○ ثلاث كؤوس من الدقيق
○ ملعقة كبيرة من العسل	○ ملعقة كبيرة من العسل
○ نصف ملعقة صغيرة	مزوجة بملعقة كبيرة
من مسحوق كيش	من الماء
القرنفل	○ ربع كاس من البندق

التحضير

يُخفق البيض في وعاء. يُضاف اليه السكر والعسل وكيش القرنفل والقرفة والبندق. يُخلط الكل جيداً. يُضاف الدقيق تدريجاً ويُعجن حتى يصير متماسكاً.

يُقطع العجين ويُصنع منه باليدين كرات صغيرة الحجم. تُرتّب في صينية وتُضغط قليلاً. يُدهن سطحها بمزيج العسل



النمسا

النمسا بلد اوروبي صغير المساحة ومحاط بدول عريقة هي سويسرا والمانيا وهنغاريا وتشيكوسلوفاكيا ويوغوسلافيا وايطاليا. الطبخ النمساوي التقليدي بدأ يكتسب

معامله في عهد الامبراطورية النمساوية وكان منذ ذلك العهد جامعاً للعديد من الاطباق الهنغارية واليوغوسلافية والتشيكية. يتميز الطبخ النمساوي ببساطته وسهولة اعداده. ومواده الاولية اكثرها من الانتاج المحلي. ويلاحظ بين مواد الاولية الاساسية القشدة الحامضة الخاصة بالطبخ، واللبن الزبادي، والفلفل من نوع «بابريكا»، وكل هذه مطيبات اشتهرت بكونها عناصر ملازمة للأطباق الهنغارية. اراضي النمسا المنخفضة تعطي انتاجاً ضخماً من الخضر والفاكهة. وفي مرتفعات بوهيميا مواسم لاصطياد الطرائد الفاخرة، وفيها مزارع حديثة لتربية الدجاج. من هنا كانت اطباق الطيور والدجاج جدّ منوّعة وتُعتبر من الاصناف المميّزة للطبخ النمساوي.

من أشهر أصناف الطبخ النمساوي صنف «الفينر شنيّتزل Wiener Schnitzel» المكوّن من شرائح لحم العجل.

النمساويون مشهورون باعداد اصناف الحلوى التي تجذب النظر وتفتح الشهية. من الاصناف الشهيرة والمرغوبة في مطاعم النمسا أنواع الفطائر المُنِيّة بالمكسرات



تزويلن ميت هاسلنوس -

Zwiebeln mit Haselnüsse

يصل ممتلئ بالبندي ولتات الصر والفلل الاسود شوى مع
الحنصة ليعسده بزى بالبنديوس المقديم
عند الاحتفال سعة مدة التخصيص ساعة مدة التجهيز ربعون
دقيقة

المقادير -

- نصف كاس من البندي
- نصف كاس من البندي
- ملح وفلفل اسود
- مسحوق الفلفل استعماله
- نصف الزبدة
- زيت كاس من الكافور
- عسل الفلفل بالزبدة

طريقة التحضير -

- يصفى البندي من الزيت
- يصفى البندي من الزيت
- يصفى البندي من الزيت
- يصفى البندي من الزيت
- يصفى البندي من الزيت
- يصفى البندي من الزيت
- يصفى البندي من الزيت
- يصفى البندي من الزيت

التقديم

يقدّر البندي ويصعد بهاء ويصفى من الزيت مدة
عشر دقائق يرفع من الفرن ويصفى لونه ويصفى بالزبدة
يضاف سبعة زرع تقريباً من كل جانب

تقطع قلوب البندي ال قلوب صغيرة وتقطع مع الكافور
الفلل يصفى كمية البندي والفلل الاسود يصفى
البندي يرفع بالبندي العسل يرفع في طبق خاص بالفرن
مدخن بالزبدة

شرب الزبدة في وعاء ويصفى الفلفل الدقيق يترك الكافور
من حبة مدة ثلاث دقائق إلى من يعمر الدقيق الكافور

يصفى الملح والفلفل ويصفى الطيب يرفعاً مع التحريك
يستمر بمعلقة حشوية حتى تلتصق التصلصة

يصفى التصلصة فوق البندي الممتلئ ويصفى الفلفل
البندي يرفع حباته ١٧٥ درجة مئوية ويترك فيه مدة اربعين
دقيقة حتى يصفى يرفع الفلفل بالبنديوس الاسود ويصفى
مدخن



هون ميت تراوبن

Huhn Mit Trauben

التحضير

يُخلط المايونيز مع صلصة الطماطم وصلصة وريشستر شاير والخرديل وعصير الليمون والملح ونصف كمية الفلفل. يُحركه الكل حتى يتجانس الخليط.

تُخلط للصلصة مع شرائح الدجاج والعنب وما تبقى من الفلفل الحلو.

تُرتَّب أوراق الخس في أسفل الطبق ثم يُضاف خليط الدجاج والعنب.

يُزين الطبق بشرائح الليمون.

خليط من الدجاج وصلصة الخردل والمايونيز وصلصة الطماطم. يُصبَّ خليط الدجاج على أوراق الخس ويَزين بشرائح الليمون.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|--|-------------------------|
| ○ نصف كأس من المايونيز | ○ ملح وفلفل اسود |
| ○ مملعتان كبيرتان من صلصة الطماطم | ○ مسحوق قنبيل استعماله |
| ○ (كاتشاب) | ○ بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة كبيرة من صلصة وريشستر شاير | ○ يوضع أوراق من الخس |
| ○ مملعتان كبيرتان من صلصة الخردل | ○ ربع كيلوغرام من لحم |
| ○ (اللوثراد) الألمانية | ○ الدجاج المطهو والمقطع |
| ○ مملعتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض | ○ اثنى شرائح رقيقة جداً |
| | ○ ربع كأس من العنب |
| | ○ المنزوع منه النوى |
| | ○ فلفل حلو بحسب الرغبة |
| | ○ شرائح ليمونة حامضة |

الخرديل نوعان: اسود وابيض. تستخلص صلصة الخردل (مسترد) من بزره، ويستعمل الالوزبيون أوراقه للسلطة. يضافي الخردل على الطعام نكهة لذيدة، وهو عامل منشط للهضم، ومُعَقِّم من الدرجة الاولى.

شبيتليه

Spätzle

قطع من العجين مسلوقة. تقدم الى جانب أطباق الحساء بعد ان توزع عليها الكريما الحامضة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من الدقيق | ○ اربع ملاعق كبيرة من الكريما الحامضة |
| ○ بيضة مخفوقة | ○ مملعتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ كاسان من الماء | |
| ○ ملح بحسب الرغبة | |

التحضير

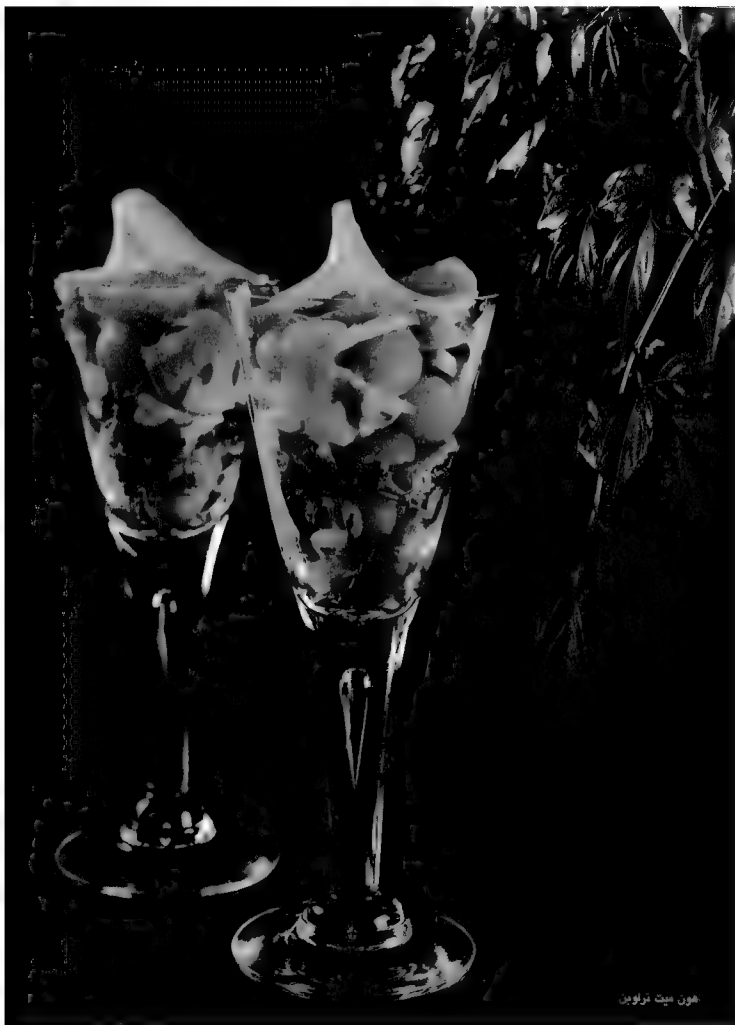
يُخلط الدقيق والبيض والماء والملح ويُعجن باليد حتى

يتشكل عجين متماسك أملس. يوضع العجين جانباً مدة نصف ساعة ليرتاح.

يُعاد عجنه مدة خمس دقائق على لوح خشبي ويُطعَم الى قطع صغيرة ورفيعة ومسطحة.

يفلى الماء المملح في وعاء على نار متوسطة. تُضاف اليه قطع العجين وتترك على النار مدة خمس دقائق حتى تنضج. تُصفى قطع العجين من الماء وتجفف. تُرتَّب في طبق التقديم وتوزع عليها الكريما الحامضة والزبدة المنذبة.

تُقلب وتُقدم.



هون میت ترلویں

جولاش كراوت

Gulyàs Kraut

التحضير

تُنوَّب الزبدة في وعاء على نار خفيفة ويُقلى فيها الثوم والبصل حتى يذبل.

تُضاف قطع الملفوف الى الوعاء ويُقَلَّب الكل جيداً بملعقة. يُترك على النار مدة خمس دقائق.

تُمزج الكريما الحامضة مع الفلفل الحلو جيداً في وعاء آخر.

يُوضع خليط الملفوف في طبق خاص بالفرن وتوزع عليه الكريما.

يُدخل الطبق الى فرن تبلغ حرارته ١٨٠ درجة مئوية مدة نصف ساعة حتى ينضج. يُقدَّم ساخناً.

طبق من الملفوف المطهو سريع التحضير. يُقدَّم ساخناً بعد اخراجه من الفرن.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|--|-------------------------------|
| ○ فص من الثوم مدقوق | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا) | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| | ○ ملفوفة خضراء مقطّعة |
| | ○ كاس ونصف من الكريما الحامضة |

كيزنيه فنكوخن

Käse Pfannkuchen

التحضير

يُنخل الدقيق في وعاء ويُضاف اليه الملح. يحفر في وسطه ويوضع البيض في الحفرة.

تُضاف الكريما وتُحرك تدريجياً مع البيض ثم الدقيق ويُخفق الكل جيداً بخفافة يدوية خاصة بالعجن.

تُسخن ملعقة كبيرة من الزيت ويُضاف اليها الجبن المبشور. يُغلى الوعاء ويُترك جانباً مدة نصف ساعة ثم يضاف الى العجين ويقلب معه.

يُسخن ما تبقى من الزيت في مقلاة. يُقسّم العجين بملعقة صغيرة الى قطع تُقلى في الزيت الساخن مدة دقيقتين، مع التقليب المستمر حتى تحمر من الجهتين. تُقدَّم ساخنة.

قطع من العجين مقالية بالزيت والجبن المبشور. تقدم ساخنة الى جانب اللحوم.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ○ اربع بيضات | ○ نصف كاس من الدقيق |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور | ○ كاس ونصف من الكريما الطازجة (قشدة) |

الملفوف عدة أنواع، منها الملفوف الاخضر والتقلحي الاحمر والتقريب والملفوف الهلواني والكرنب. يُعتبر احد اغنى انواع البقول بالفيتامين «سي» ويحتوي على الكلس والكبريت والفسفور، ومادة قاتلة للبكتريا. يساعد على نمو الجسم ومقاومة التعب والوقاية من الامراض. وهو مفيد جداً لعلاج حالات فقر الدم وداء المفاصل.



سلطة

كراوت زالات

Kraut Salat

سلطة الملفوف بالجوز والبرتقال. صلصتها مزيج من رُب الطماطم والمايونيز. تؤكل باردة جداً بعد وضعها مدة ساعتين في الثلاجة.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- ملفوفة بيضاء اللون
- ملحوظة الحجم ومقطعة
- نصف كاس من المايونيز
- ملحوظة كبرتان من
- صلصة الطماطم
- (كاتشاب)
- بشر حبة من البرتقال
- ملعقتان كبيرتان من
- الجوز المطحون خشناً
- حبة من البرتقال مقطعة
- ملح بحسب الرغبة
- فلفل اسود مسحوق
- قليل استعماله بحسب
- الرغبة

التحضير

تُنقع قطع الملفوف في الماء. توضع في الثلاجة مدة ساعتين ثم تصفى وتجفف. يُخلط المايونيز مع صلصة الطماطم والجوز وبشر البرتقال في وعاء ويُضاف الى قطع الملفوف. يُخلط الكل جيداً.

تُضاف قطع البرتقال والملح والفلفل الاسود الى السلطة. تُقلب وتقدم.



طَبَقْ أَوَّل

رام زوبه

Rahm Suppe

حساء من مرق اللحم والكريما الحامضة والثوم وقليل من التوابل. يتميز بسرعة تحضيره.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يوضع المرق والملح والفلفل والكراويا في وعاء ويترك على نار خفيفة حتى يغلي.

تُخلط الكريما الحامضة مع الدقيق ثم تُضاف مع الثوم المدقوق الى المرق. يُحرّك الكل باستمرار بملعقة خشبية منعا لتشكيل كتل صغيرة.

يُطهى الحساء على نار متوسطة مدة عشر دقائق. تُضاف اليه التوابل بحسب الرغبة. يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| ○ أربع كؤوس من مرق اللحم | ○ ثلاثة أرباع كاس من الكريما الحامضة |
| ○ ملح بحسب الرغبة | sour cream |
| ○ فلفل اسود مسحوق | ○ ملعقة كبيرة من الثوم |
| ○ قليل استعماله بحسب الرغبة | المدقوق |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق | ○ ربع ملعقة صغيرة من حبّ الكراويا. |



بوزنر زاور زوبه

Bozner Sauer Suppe

المقادير

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ أربع حبات من الطماطم |
| كرش الغنم | مقشرة ومقطعة |
| ○ ثماني كؤوس من الماء | ○ ثلاثة ضلوع من |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | البقدونس مفرومة ناعماً |
| ○ ثلاثة ضلوع من | ○ عصير نصف ليمونة |
| الكرفس مفرومة ناعماً | حامضة |
| ○ حبة من الجزر الأبيض | ○ أربع ملاعق كبيرة من |
| مقطعة | الخل |
| ○ ملعقة كبيرة من سم | ○ ربع كأس من الماء |
| نباتي | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق | ○ فلفل أسود مسحوق |
| ○ ملعقة صغيرة من | ○ قليل استعمله بحسب |
| السكر | الرغبة |
| ○ ورقتان من الغار | ○ نصف كأس من الجبن |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | الإصفر المبشور |

حساء نمساوي من الكرش والتوابل المختلفة وهو مغذٍ ودمس. يُنثر على سطحه الجبن المبشور عند التقديم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

التحضير

ينظف الكرش جيداً ويطهى على نار خفيفة، مدة ساعتين، في ثماني كؤوس من الماء مع البصلة والكرفس ونصف كمية البقدونس والملح.

يُؤب السمن في وعاء ويضاف اليه الدقيق والسكر. يُقلب الكل بملعقة خشبية حتى يحمّر الدقيق قليلاً.

تضاف الطماطم والبصل والجزر وورق الغار والبقدونس المتبقي وعصير الليمون والخل والماء والفلفل، إلى الحساء. يُقلب الكل ويتابع الطهو على نار خفيفة في وعاء مغلى مدة عشرين دقيقة.

يُقطع الكرش إلى قطع صغيرة تضاف إلى الحساء ويترك الكل مدة عشر دقائق أخرى حتى يغلي.

يُقدّم الحساء في وعاء وينثر الجبن على سطحه.

براونه ريند زوبه

Braune Rind Suppe

حتى يغلي.

يُصفى الحساء من جديد. يُصب في طبق عميق ويُقدّم مع الزلابية.

المقادير

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ○ ملعقة كبيرة وربع من | ○ ضلعان من الكرفس |
| سمن نباتي | مقطعان ناعماً |
| ○ ستون غراماً من كبد | ○ عشر كؤوس من الماء |
| العجل | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ كيلوغرامان من عظام | ○ ثماني حبات من الفلفل |
| الفيل | ○ ورقتان من الغار |
| ○ حبتان من الجزر | ○ كيلوغرام وربع |
| مقطعان إلى شرائح | الكيلوغرام من لحم |
| ○ حبة من الجزر الأبيض | البقر (موزات) |
| مقطعة | ○ بيض بيضتين مخفوق |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | مع ملعقة كبيرة من الماء |

حساء قوامه اللحم والخضر. يُضفي عليه الفلفل والغار مذاقاً مميزاً. يؤكل إلى جانب الزلابية بالزبدة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

التحضير

يؤب السمن في وعاء كبير، يُغلى فيه كبد العجل والعظام والكرفس والبصل ونوعا الجزر المقطع، على نار متوسطة مدة عشر دقائق.

يُضاف الملح وحبات الفلفل والماء وورق الغار واللحم ويترك الكل يغلي على نار خفيفة مدة ثلاث ساعات. يُرفع اللحم من الحساء ويوضع جانباً ليُقدّم كطبق مستقل.

يُصفى المرق ويسخن قليلاً على النار. ترفع منه كُتل الدهن المتبقية. يوضع الحساء في وعاء كبير ويضاف اليه بيض البيض المخفوق مع الماء، يُقلب حتى يمتزج الكل جيداً. يُعاد الحساء إلى النار مدة خمس دقائق ويحرك من حين إلى آخر

طَبَق رَّئِيسِي

فينر زافت جولاش

Wiener Sajt Gulyàs

المقادير

- كيلو غرام من لحم البقر (موزات) مقطع الى مكعبات
- كيلو غرام من البصل مقطع الى شرائح
- نصف كأس من الزبدة
- ثلاثة ضلوع من المردكوش مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من حبّ الكراويا
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (رب)
- بشر ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)
- نصف كأس من الماء
- ملح وفلفل اسود
- مسحوق قبييل استعماله بحسب الرغبة
- حبة من الفلفللة الخضراء الطازجة مقطعة الى شرائح

طبق من فيينا. جولاش على الطريقة النمساوية. قطع من اللحم بصلصة الطماطم والفلفل الاحمر الحلو. عدد الأشخاص ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

تذوّب الزبدة في وعاء كبير على نارٍ خفيفة ويُقلى فيها البصل حتى يحمر قليلاً.

تُضاف اليها ضلوع المردكوش والكراويا وبشر الليمونة وصلصة الطماطم والفلفللة ومكعبات اللحم والملح ومسحوق الفلفل. تُخفف النار ويُغطّى الوعاء ويُترك الكل يغلي على نارٍ خفيفة مدة ساعتين حتى ينضج اللحم.

يُزين الطبق بشرائح الفلفللة الخضراء.



كالبز ريزفليس

Kalbsreisfleisch

قطع من لحم العجل والارز والبصل. تطهى مع مرق السجاج.
تضفي التوابل عليها نكهة مميزة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

يُفصل الارز ويُنقع في الماء البارد مدة نصف ساعة. يُصفى ويُجفف.

تُدب الزبدة مع الزيت في وعاء متوسط الحجم ويقل فيه البصل واللحم مدة خمس الى عشر دقائق حتى يحمّر اللحم.

يُنثر الفلفل الحلو والملح والصمغ ويُحرّك الكل بملعقة خشبية.

يُضاف المرق الى الخليط ويُترك على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار ويُغطى الوعاء ويُترك المرق يغلي مدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم.

يُضاف الارز ويُترك يغلي على نار خفيفة نحو عشرين دقيقة اخرى حتى يمتص كل المرق. يقدم ساخناً.

المقادير

- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- كيلوغرام من لحم العجل مقطع الى مكعبات صغيرة
- حبتان من البصل متوسطا الحجم
- مفرومتان
- كاسان ونصف من مرق الدجاج
- ملعقتان متوسطتان من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- ملعقة صغيرة من الصمغ المجفف (اوريفانو)
- ثلاثة ارباع كاس من الارز الطويل الحبة

فيرشنيديل

Wiener Schnitzel

التحضير

يوضع الدقيق والكك المدقوق كل منهما في طبق. تُخلق الببضة في وعاء ويضاف اليها الملح والفلفل وزيت الزيتون.

تُفطس قطع الاسكالوب من جهتيها بالدقيق ثم بالببض المخفوق واخيراً بالكك المدقوق. تُدرب الزبدة في وعاء ثقلي فيه قطع الاسكالوب على نار قوية مدة ثلاث او اربع دقائق من الجهتين الى ان يصير لونها ذهبياً. يُزيّن الطبق بشرائح الليمون ويُقدّم ساخناً.

طبق عالمي منتشر في بلدان عدة. يُعرف باسم «اسكالوب فيينوان» نسبة الى مدينة فيينا. يؤكل الى جانب الخضّر المسلوقة وعصير الليمون الحامض.

طبق من فيينا. اسكالوب مفطس في الدقيق والبيض والكك المدقوق. يقلى بالزبدة. يُزيّن بشرائح الليمون عند التقديم.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ست دقائق.

المقادير

- أربع شرائح رقيقة من لحم العجل (اسكالوب)
- تزن الشريحة الواحدة ربع كيلوغرام.
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- نصف كاس من الكك المدقوق
- ببضة مخفوقة
- ملح بحسب الرغبة
- أربع شرائح رقيقة من الفلفل الابيض المسحوق قبيل استعماله
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ليمونة حامضة مقطعة الى حزوز

ريه روكن

Rehrücken

والبيهار. تُدَوَّب ملعقتان كبيرتان ونصف من الزبدة في مقلاة كبيرة. يُضاف إليها الزيت ويُقلى اللحم بضع دقائق ثم يُرفع.

يُقلى اللحم في المقلاة نفسها مع ورق الغار والفلل الاسود والصنوبر والصعتر والبصل والجزر والكرفس. يُلَبَّب الكل مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

يوضع اللحم في طبق، يُغطى ويوضع على الطبقة السفلى في فرن تبلغ حرارته ١٩٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) يُترك فيه مدة خمس وأربعين دقيقة.

يُرفع الغطاء ويُضاف المرق المسخن ثم يُعاد وضع الغطاء ويتابع الطهو مدة ساعة على نار خفيفة.

يُرفع الغطاء من جديد ويُترك الوعاء على النار مدة ساعة أخرى (مع التاكيد من نضج اللحم من وقت إلى آخر).

يُرتَّب اللحم في طبق التقديم. يُصفى خليط الخضار في وعاء ويُترك يغلي على نار متوسطة حتى يتبخر نصف كميته.

تُخلق الزبدة المتبقية مع الدقيق بخفاقة بديوية حتى يصير المزيج ليناً متماسكاً. يُصب قليل منه على الصلصة تدريجاً مع الاستمرار في الخلط. يُضاف جيلاتين القوت والملح بحسب الرغبة.

يُقلع اللحم إلى شرائح يُذرع عليها قليل من الصلصة. يُقدم ما تبقى منها في وعاء عميق إلى جانب شرائح اللحم.

طبق من لحم الغزال مع الصلصة. يُقدم الى جانب البطاطا المقلية وسلطة الخضار.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان وخمس وأربعون دقيقة.

المقادير

○ قطعة لحم من ظهر الغزال تزن ثلاثة كيلوغرامات	○ ثلاثة ارباع كاس من زيت الزيتون
○ حبات من الجزر مقطعتان	○ فصان من الثوم مدقوقان
○ بصلة كبيرة الحجم مفرومة	○ ورقتان من الغار
○ ضلعان من الكرفس مفرومان	○ ست حبات من الفلفل الاسود
○ ملح وبيهار اسود بحسب الرغبة	○ ست حبات من الصنوبر مطحونة
○ ست ملاعق كبيرة ونصف ملعقة من الزبدة	○ عرق من الصعتر
	○ كاسان وربع من مرق الدجاج
	○ ملعقة كبيرة من الدقيق
	○ ملعقة كبيرة من جيلاتين القوت

التحضير

تُنزع الغضاريف من اللحم. يفسل ويُجفف ويُبَكَّل بالملح

فينر باخندل

Wiener Backhendl

طبق من فيينا يحوي الدجاج المشوي بالفرن. يؤكل ساخناً بعد تزيينه بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يخفق البيض جيداً مع ملعقتين من الماء. تقطع الدجاجة إلى قطع متوسطة. يخلط الملح والفلفل والخضر والدقيق. تغسل قطع الدجاج بالخليط. تقلى قطع الدجاج بالزبدة على نار خفيفة وتترك حتى تحمر من الخارج وتبقى طرية من الداخل. ترتب قطع الدجاج في طبق الفرن. يدخل الطبق إلى فرن ساخن ويترك مدة ربع ساعة.

يُقدم مزيناً بالبقدونس.

المقادير

○ كيلوغرامان من الدجاج اللوروستو	○ نصف كاس من فئات الخبز المجفف
○ نصف كاس من الدقيق	○ ربع كيلوغرام من الزبدة
○ ملح ومسحوق الفلفل الاسود بحسب الرغبة	○ بقدونس مفروم ناعماً
○ بيضتان	○ للترتين

هونر بروستن ميت زنفروسه

Hühner Brustn Mit Senfsauce

طبق من صدور الدجاج المقلية، مع صلصة الخردل.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يخلط صفار البيض مع الخردل والدقيق، يضاف الماء ويحرك الكل. توضع الصلصة في وعاء على نار خفيفة حتى تثخن مع التحريك المتواصل بملعقة خشبية. يضاف الفلفل والملح والسكر. ترفع الصلصة ويحتفظ بها ساخنة. تقلي صدور الدجاج بالزبدة مدة خمس دقائق وتقلب حتى تحمر من الجانبين، ثم يصب فوقها عصير الليمون والفلفل والملح بحسب الرغبة. توضع صدور الدجاج في طبق وتصب فوقها صلصة الخردل. تزين بشرائح الليمون والبقدونس.

المقادير

- ستة من صدور الدجاج
- صفار ثلاث بيضات
- أربع ملاعق كبيرة من صلصة الخردل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- ثلاثة أرباع كاس من الماء
- بقودونس مفروم ناعماً للتزيين
- ملح وفلفل اسود مسحوق طازجاً بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من السكر
- ثلاث ملاعق صغيرة من الزبدة
- عصير ليمونة حامضة
- شرائح من الليمون الحامض



بوختلن

Bucheln

حلوى شهيرة من العاصمة النمساوية، يخبثها نُسج من شكل موزنات تُسمى بجرى الكروالة ويُسَّر عليها السكر الناعم هذه الشخصيات خصصت مدة التحضير ساعتان ونصف مدة الطهي نصف ساعة

المقادير

○ ربع ملعقة صغيرة من الملح	○ ملعقة صغيرة من البشيرة
○ ١٠٠ غرام من السكر	○ ١٠٠ غرام من السكر
○ ١٠٠ غرام من السكر	○ ١٠٠ غرام من السكر
○ ١٠٠ غرام من السكر	○ ١٠٠ غرام من السكر
○ ١٠٠ غرام من السكر	○ ١٠٠ غرام من السكر
○ ١٠٠ غرام من السكر	○ ١٠٠ غرام من السكر
○ ١٠٠ غرام من السكر	○ ١٠٠ غرام من السكر
○ ١٠٠ غرام من السكر	○ ١٠٠ غرام من السكر
○ ١٠٠ غرام من السكر	○ ١٠٠ غرام من السكر
○ ١٠٠ غرام من السكر	○ ١٠٠ غرام من السكر

التحضير

تُخبث البشيرة الكبيرة وعلقة صغيرة من السكر في اسد الفان ويزنار، أربع مدة عشرين دقيقة بيمتر

يُسكب اللبن في وعاء من زار خفيفة ويُضاف إليه ربع كأس من الزبدة والسكر ويُغمر بالسكر حتى يذوب السكر يُرفع اللبن من النار قبل أن يثقل ويُزله لياتر ثم يضاف إليه مزيج البشيرة يُخلط الخليق واللح ويُغمر في وسطها ويُصب في العلقة مزيج البشيرة والسكر ويُغمر الكاسة والبشيرة ومنز اللبنين يُزكه لكل بمعلقة خفيفة حتى يصبح عجينة متمسكة

يُخلط العجين من زار الفان ويُغمر في مكان دافئ مدة ساعة يُرش الخليق من سطح مستر ويُغمر عليه العجين باليد مدة عشر دقائق حتى يثقل

يُمدد العجين بشكل مستطيل ويسمكة نصف سنتيمتر تُغمر أطرافه بسكين ثم يُكتمل إلى ستة عشر مربعاً، يُغمر كل مربع بقطعة ملعقة صغيرة من الزبدة ثم تُغمر الجوانب ويُصطط عليها باليد ليصبح كتلة مستطيلة صغيرة من شكل طرف

تُخبث كمية الزبدة اللينة بضع بوا كل كتلة تُربط التكل كلها في طابق من شكل يوزن بدءاً من جوانب الخليق ويتجه وسطه

يُخلط الخليق إلى من دافئ حرارته ١٨ درجة مئوية يُزكه مدة نصف ساعة حتى يصبح السطح يُرش السكر الناعم



ليندريجيبك

Linzer Gebäck

ويُعجن الكل باليد حتى تتشكل كتلة متماسكة. يُرق العجين بالشوك ويمدّ بسماكة نصف اصبع. يُقطع البسكويت دائرياً بواسطة آلة قاطعة يبلغ محيطها سبعة سنتيمترات على شكل اقراص صغيرة.

تُقسم القطع الى قسمين متساويين، يترك القسم الاول جانباً ويُقطع وسط القسم الثاني بألة قاطعة اصغر بحيث تصير على شكل حلقات.

توضع قطع البسكويت في طبق. تُدخّل الى فرن تبلغ حرارته ١٩٠ درجة مئوية مدة عشر دقائق حتى تحمّر.

تُترك لتبرد. يُمدّ نصف كمية المربي على قطع البسكويت الكاملة ويغطى بطلاقات البسكويت ويُدهن بما تبقى من المربي.

يُنثر السكر الناعم على سطح البسكويت ويقدم.

بسكويت محشو بالمربي. يُقدّم مزيناً بالسكر الناعم. يؤكل بارداً الى جانب الشاي او الحليب.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الزبدة
- نصف كاس من السكر
- كاس من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- مربي الفراولة (الفريز)
- للحشو
- سكر ناعم للزينة

التحضير

تُخفق الزبدة والسكر جيداً. يُضاف اليهما الدقيق والملح



كايدر شمارة

Kaiser Schmarn

فطائر الكشمش. صنف غني ومغذي لاحتوائه على البيض والحليب والزبدة. يُقدّم مزيناً بالسكر الناعم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة وعشر دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

○ أربع ملاعق كبيرة من الكشمش	○ ربع ملعقة صغيرة من الملح
○ ربع كأس من الشاي البارد	○ كأس من اللبن (الحليب)
○ نصف كأس من الدقيق	○ بياض خمس بيضات
○ ملعقتان كبيرتان من السكر	○ ملعقة كبيرة من الزبدة
○ صفار أربع بيضات	○ ملعقة كبيرة من السكر الناعم

التحضير

يُنقع الكشمش بالشاي البارد مدة نصف ساعة ثم يُصفى ويُجفف.

يُنخل الدقيق في وعاء ويخلط مع السكر والملح. يحفر في وسطه ويوضع صفار البيض في الحفرة ويخلط الكل جيداً.

يُصب اللبن فوق الخليط تدريجاً ويعجن باليد حتى يصبح كتلة متماسكة ثم يضاف الكشمش.

يُخفق بياض البيض في وعاء آخر حتى يصير هشاً. يُضاف إلى العجين ويتابع العجن مدة خمس دقائق.

يُدوّب نصف ملعقة كبيرة من الزبدة في مقلاة ويُقلى فيها نصف كمية العجين على نار خفيفة مدة أربع دقائق. يُقلب حتى يحمر قليلاً من الجانبين.

تُقطّع الفطيرة إلى ست قطع توضع في طبق ويُحتفظ بها ساخنة.

يُقلى العجين المتبقي مدة أربع دقائق بالطريقة نفسها.

تُجمع الفطائر كلها وتُقلى مدة دقيقتين مع التقليب المستمر.

تُرتّب الفطائر في طبق التقديم وينثر عليها السكر الناعم.

زالتز بودر نوكرل

Salzburger Nockerl

تورطة نمساوية من مدينة سالزبورغ. خفيفة وهشية. تُقدّم

مزيّنة بالسكر الناعم وتؤكل ساخنة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

○ صفار ثلاث بيضات	○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق
○ ربع ملعقة صغيرة من سائل الفانيليا	○ رشّة من الملح
○ بشر نصف ليمونة حامضة	○ ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم
○ بياض خمس بيضات	

التحضير

يُفقد صفار البيض مع سائل الفانيليا وبشر الليمونة

بخلط كهربائي. يُضاف الدقيق تدريجاً ويتابع الخفق حتى يتجانس الخليط.

يُخفق بياض البيض مع الملح حتى يصير هشاً. يضاف إليه السكر الناعم تدريجاً مع الاستمرار في الخفق.

يخلط بياض البيض مع الصفار والدقيق ويُقلب الكل باتجاه واحد من أعلى إلى أسفل. يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة ويوضع فيه ثلاث أو أربع قطع منفصلة من العجين.

يُدخل الطبق إلى فرن تبلغ حرارته ١٧٥ درجة مئوية ويترك فيه عشر دقائق إلى أن يحمر سطحه.

يُنثر السكر الناعم على سطحه ويُقدّم ساخناً.



كوجيلهوبف

Gugelhupf

السكر. يضاف اليهما ربع كأس من اللبن الفاتر ويخلط الكل جيداً ويترك جانباً مدة عشرين دقيقة.

يُخفق ما تبقى من السكر والزبدة في وعاء آخر حتى يتجانسا. تُضاف اربع بيضات ثم اربع ملاعق كبيرة من الدقيق تدريجاً مع الاستمرار في الخفق.

يُضاف المزيج المحضّر الى خليط الخميرة مع نصف كمية الدقيق.

يُصبّ فوقه محتوى ثلاثة ارباع كأس من اللبن ويُتابع الخفق.

يُضاف ما تبقى من الدقيق والملح وبشر البرتقال والزبيب والجوز مع الاستمرار في التحريك حتى يماسك الكل.

يوضع العجين في وعاء ويُترك في مكان دافئ مدة ساعتين حتى ينتفخ.

يُمَدّ العجين في قالب مدهون بالزبدة ويدخل الى فرن متوسط الحرارة ويُترك مدة اربعين دقيقة.

يُخرج من الفرن ويُترك نصف ساعة حتى يبرد. يُنثر السكر الناعم على سطحه.

كعكة بالخميرة والزبيب والجوز. حلوى شهية تتطلب دقة في التحضير. تقدّم مع الشاي.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ثلاث ساعات. مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

ربع كيلوغرام من الزبدة	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من الخميرة	○ بشر برتقالة
ملعقة صغيرة من الزبدة	○ نصف كأس من الزبيب
كأس من السكر	○ المفزوع منه الفوى
كأس من اللبن (الحليب)	○ ربع كأس من الجوز المطحون
الفاتر	○ ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم
○ اربع بيضات	
○ نصف كيلوغرام من الدقيق	

التحضير

يدهن قالب كبير مستدير بملعقة صغيرة من الزبدة.

توضع الخميرة في وعاء مع نصف ملعقة صغيرة من

كالتشاليه

Kaltschale

حساء بارد من العليق وعصير الليمون والبرتقال. سريع التحضير. يؤكل في فصل الصيف كملبق من الحلويات. عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يوضع ثمر العليق في وعاء كبير على نار متوسطة مع بشر الليمونة الحامضة وعصيرها وعصير البرتقالة والسكر والماء والقرفة ويترك حتى يغلي. تُخفف النار ويتابع الطهو مدة عشر دقائق حتى ينضج الثمر. يُرفع عن النار، يُعصر جيداً ويهرس بملقعة. يُرتَّب في طبق عميق مع مرقه.

يوضع الطبق في الثلاجة مدة نصف ساعة ويُقدَّم بارداً.

المقادير

- كيلوغرام من ثمر العليق
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- بشر ليمونة حامضة
- عصير ليمونة حامضة
- عصير برتقالة
- خمس كؤوس من الماء
- عود من القرفة



مينكيلين

Minkelen

من الطريقات النمساوية. ككل من العجين مقلية بالزيت. تقدم مع صلصة بزر الانيسون والعسل. تؤكل ساخنة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعتان ونصف الساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

التحضير

تحضير العجين

يُغلى الطيب على نار متوسطة ويُضاف اليه السكر وسائل الفانيليا والملح ويوضع جانباً ليُفتر.

تُدوَّب الخميرة في الماء الفاتر وتترك جانباً مدة خمس دقائق لتنتفخ. يُوضع الدقيق في وعاء كبير ويُضاف اليه الطيب والخميرة والزبدة والبيض مع التصريك المستمر بملعقة خشبية. يُعجن الكل جيداً من دون أن يلتصق العجين باطراف الوعاء. يُغطى العجين ويُترك في مكان دافئ مدة ساعة ونصف حتى ينتفخ. يُقطع العجين بملعقة الى كُتل صغيرة تُقلَى جيداً في الزيت الساخن حتى تحمر.

تحضير الصلصة

يُطحن بزر الانيسون في مطحنة كهربائية حتى يصير ناعماً جداً. يوضع مسحوق بزر الانيسون والزبدة والعسل والماء في وعاء على نار خفيفة ويُترك يغلي مدة ربع ساعة. تُقدَّم الصلصة ساخنة مع ككل العجين المحضَّر.

المقادير

مقادير العجين	
○ كاس من الحليب	○ ربع كاس من الماء الفاتر
○ ملعقة كبيرة ونصف من السكر	○ نصف كيلوغرام من الدقيق
○ ملعقة صغيرة من سائل الفانيليا	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ ملعقة صغيرة من الملح	○ بيضتان مخفوقتان
○ ملعقة كبيرة من الخميرة	○ زيت نباتي للقلي

مقادير الصلصة

○ نصف كاس من بزر الانيسون (البانسون)	○ ثلاث ملاعق كبيرة من العسل
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ نصف كاس من الماء

زخرتورة

Sacher Torte

التحضير

يُحمَّر البندق ويوضع في كيس من ورق ويهرَّز جيداً ليتخلَّص من قشوره. يُطحن بخلطاط كهربائي. تُخفق الزبدة والسكر جيداً حتى يتكثف الخليط. يُضاف اليه صفار البيض تدريجاً مع الاستمرار في الخلط حتى يتماسك الكل. يُدوَّب الشوكولا مع ملعقة كبيرة من الماء في وعاء موضوع في وعاء أكبر منه مملوء نصفه بالماء، على نار خفيفة (بان ماري).

يُخلط الشوكولا مع الزبدة والسكر ثم يُضاف البندق والكك المدقوق ومسحوق كبش القرنفل ويُخلط الكل جيداً. يُخفق بياض البيض جيداً حتى يصير هشاً. يُضاف الى الخليط ويتابع الخفق مدة خمس دقائق.

يُصب الخليط في قالب خاص مدهون بملعقة كبيرة من الزبدة. يُدخل القالب الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية ويترك فيه مدة ثلاثين دقيقة لينضج. تُترك الككة حتى تبرد وينثر عليها السكر الناعم.

تورتة بالشوكولا تحوي البندق والكك. تُقدَّم مزينة بالسكر الناعم الى جانب الكريما الحلوة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة وخمس وأربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كاس من البندق	○ خمس بيضات كبيرة
○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة	○ اربع ملاعق كبيرة من الكك المدقوق
○ ثلاثة ارباع كاس من السكر الناعم	○ ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
○ ربع كاس من الشوكولا المُر	○ ملعقة كبيرة من الزبدة للدهن

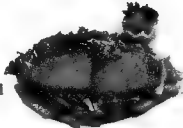


بريطانيا

انكلترا جزيرة محاطة ببحار معطاء وأرض مروية تنتج الخضار والفاكهة وأقصر علف للمواشي. تلك هي المُعطيات الأساسية للطبخ الانكليزي القديم، قبل انطلاق

رواد البحر الى بلاد قسّية وجلبهم عادات ومواد غذائية جديدة الى الجزيرة الأوروبية. يتوافر السمك في البحار المحيطة بانكلترا ومصدر اللحوم الماشية النامية في المراعي الخضراء التي تؤمّن لها علفاً ممتازاً. اما الأجبان العالمية الشهيرة فهي «تشيدر» و«هيلتون». أشهر المقاطعات الانكليزية التي تنتج أجود أنواع الكريما، «ديفنشاير».

وأشهر هذه الأنواع «كريما الشاي» التي يتناولها الشعب الانكليزي يومياً. الخضار النضرة وأنواع عديدة من الفاكهة، مصدرها مقاطعة «كنت» للقلبة بحديقة انكلترا الغناء. كلُّ ما هو ضروري لاعداد الحساء قادم من «كنت» وايضاً كل انواع الفاكهة كالفريز والكرز وخصوصاً التفاح، وهو العنصر الأساسي في أشهر حلوى انكليزية «الأبل باي». «الأبل باي» نوع من التورتة الحلوة، ولا بد من ذكر براعة الانكليز المتوارثة في اعداد معجنات التورتة المالحة والحلوة التي باتت تتمتع بشهرة عالمية. تبيّلت معالم الغذاء الانكليزي واغتنت اطباقه بمواد كثيرة في القرن التاسع عشر، بعد عودة رواد البحر من رحلاتهم الطويلة حاملين التوابل والأعشاب المعطرة والبطلما وديك الحبش.



سموكد سالون

Smoked Salmon

من مقلات الإنكليزية الشهيرة قطع من السالون مع البيض
الطري وحمصة السباح والكريمة تزين مع قطع الخبز
عدد الأشخاص: ستة مدة التحضير: أربعون دقيقة مدة
الخبز: عشرين دقيقة

المقادير

- ستة قطع من السالون
- ستة ملاعق كبيرة من
الكريمة المخففة
- نصف كأس من اللبن
(المخفوق)
- ستة بيضات
- عسلتان كبيرتان من
الزبدة
- ملح وبيفر حسب الرغبة
- ملح وبيفر حسب الرغبة

التحضير

ترتب ستة أوراق من الخس في ثلثي مستطيل توضع
قطعة من السالون على كل ورقة يابس قليل من الماء في رداء
من يد حاملة يكرر نفس كل بيضة وتسلق في الماء البارد
وتترك مدة ثلاث دقائق ثم ترفع بمعلقة مثقفة للخبز يترك
البيض حتى يبرد ثم ترفع بيضا في وسط كل قطعة من
السالون تزين الزبدة في رداء يضاف إليها الدقيق ويحرك
على نار خفيفة تصب فوقه الكريمة والبيفر حسب الرغبة مع
الاستمرار في التحريك حتى تتجانس الصلصة

يُسكب السباح ويضاف إلى الصلصة مع الملح والبيفر
تترك الصلصة حتى تبرد يوزع قليل من صلصة السباح
على كل بيضة ثم يقدم

يتميز سمك السالون بظهور اللحمي الكثيف
ويحتوي على الكثير من البيض سمك السالون في
الأنهار ويتكاثر وينقل السمك لصياديه إلى
الأنهار لعلوة ثم إلى البحار من الشلالات



طَبَقْ أَوَّل

بوتيتو سوب

Potato Soup

حساء البطاطا الساخن مع الكرفس. يُقدَّم مزيّناً بالبقدونس المفروم. يؤكل مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

تفسل حبات البطاطا، تقشر وتقطع الى شرائح. يُذوب السمن النباتي في وعاءٍ على نار خفيفة. تَقلى فيه البصلة حتى تذبل. تُضاف البطاطا وتُقلب مدة خمس دقائق. يُضاف مرق الدجاج وورقتا الغار والكرفس والملح والبهار.

يُترك الخليط على نار متوسطة حتى يغلي. تُخفّف النار ويُغطّى الوعاء. يُتابع الطهو مدة ثلاث ساعات حتى تنضج البطاطا.

يُطحن الخليط بخلاط كهربائي. يُصفى ويُعاد الى النار. يُمزج اللين مع الدقيق حتى تتكون كريما متماسكة. تُضاف الى الحساء مع التحريك المستمر.

يُترك على النار مدة دقيقتين بعد ان يغلي. يُسكب في طبق عميق ويُزيّن بالبقدونس.

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- كيلوغرام واحد من البطاطا
- ست كؤوس من مرق الدجاج او ثلاثة مكعبات من مرق الدجاج مذوبة في ست كؤوس من الماء
- نصف كاس من الكرفس المفروم ناعماً
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- وورقتان من الغار
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كاس صغيرة من اللبن (الحليب)
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم





كريم اوف بروكولي

Cream Of Broccoli

حساء ساخن من الكرنب الهليونى. تضاف اليه ازهار الكرنب المسلوقة قبل تقديمه، يُقدّم مزيّناً بالكريما.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُغلى الثوم والبصل بالزيت في وعاء كبير مدة خمس دقائق. يُضاف الكرنب الهليونى ومرق الدجاج. يُوضع الوعاء على نار متوسطة حتى يغلي ثم تُخفف النار. يُغطى الوعاء ويُترك مدة عشر دقائق اخرى. يُرفع عن النار ويُترك ليبرد الحساء قليلاً. يُصفى الحساء. يُضاف اليه الملح والبهار وعصير الليمون ويُسخّن ثانية في وعاء نظيف. يُترك مدة عشر دقائق. تُسلق ازهار الكرنب مدة عشر دقائق. تُوزّع على سطح الحساء. تُضاف الكريما قبيل التقديم.

المقادير

- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- فص من الثوم مدقوق
- نصف كيلو غرام من الكرنب الهليونى (بروكولي) مقطع
- اربع كؤوس من مرق الدجاج او مكعبان من مرق الدجاج مذوّبان في اربع كؤوس من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير نصف ليمونة حامضة
- كاس من ازهار الكرنب الهليونى
- اربع ملاعق كبيرة من الكريما الطازجة
- ملعقة كبيرة من الزيت

كاروت اند كوريندر سوب

Carrot And Coriander Soup

حساء من الجزر والكزبرة، يؤكل كطبق أول في الأيام الباردة.
مفيد ومغذي لاحتوائه كمية كبيرة من الجزر.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

تُذوّب الزبدة في وعاء كبير. تُضاف إليها قطع الجزر والفجل. تُغلى مدة دقيقة على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى تمتص كل الزبدة. تُضاف معظم الكزبرة المفرومة، والكومن. يُغلى الكل مدة أربع دقائق مع التقليب المستمر.
يُصب مرق الخُضَر ويُترك على نار متوسطة حتى يغلي.
يُغطى الوعاء ويُخفف النار. يُتابع الطهو مدة نصف ساعة.
يُصفى الحساء في مصفاة ويُعاد وضعه على النار مع الملح والبهار. يُضاف باقي الكزبرة المفرومة.
يُقدّم الحساء ساخناً ويُزيّن بأوراق الكزبرة غير المفرومة.

المقادير

- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف كيلوغرام من الجزر مقطع إلى مكعبات
- ست ملاعق من الفجل المقطّع إلى مكعبات
- ملعقة كبيرة من الكومن الاخضر
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء
- المرقومة ناعماً
- أربع كؤوس من مرق الخُضَر
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بضع أوراق من الكزبرة الخضراء غير المفرومة

سكوتش بروث

Scotch Broth

حساء من اسكتلندا يحوي اللحم والخض. يُقدّم ساخناً بعد وضع البقدونس المفروم في أسفل طبق التقديم.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يُغمر اللحم بالماء. يُضاف إليه الملح والبهار ويُترك على نار خفيفة حتى يغلي مدة ساعة ونصف. تُضاف الخضار المقطّعة.
يُفصل الشعير المقشّر ويوضع في وعاء. يُضاف إليه الماء البارد. يُترك على النار حتى يغلي وينضج ثم يُضاف إلى الحساء. يُترك الكل على نار خفيفة مدة ثلاثة أرباع الساعة.
يُرفع اللحم من الحساء ويُرتّب في طبق التقديم. يُوضع البقدونس المفروم في طبق عميق ويُصب الحساء فوقه.
إذا ظهر السمن على سطح الحساء، يُرفع بملقعة. يُقدّم ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر (خالٍ من الدهن)
- عشرين كؤوس من الماء
- ملعقة صغيرة من الملح
- جزرة مقطّعة إلى مكعبات
- حبة من الكرفس مقطّعة إلى مكعبات
- بهار بحسب الرغبة
- بصلة مقطّعة إلى مكعبات
- شلجان من الكراث (البراصيا) مقطّعة إلى مكعبات
- خمس ملاعق كبيرة من الشعير المستدير المقشّر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً



طَبَق رَئِيسِي

روست بيف ويز يوركشاير بودينج

Roast Beef With York Shire Pudding

طبق يُنسب الى مقاطعة يوركشاير الانكليزية. يقدم مع صلصة يوركشاير حاملة اسم هذه المقاطعة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من فخذ البقر
- (القسم العلوي)
- كاس من اللبن (الحليب)
- كاس من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- بيضة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تُمسح قطعة اللحم بقماش رطب وتُرش بالملح والبهار ثم تُوضع في وعاء خاص بالفردن وتدهن بالزيت.

يُحمى الفرن الى ٢٥٠ درجة مئوية وتُوضع فيه قطعة اللحم مدة عشر دقائق. تُخفّف حرارة الفرن الى ١٨٠ درجة مئوية ويُترك فيه قطعة اللحم مدة نصف ساعة حتى تنضج، ترفع ويحتفظ بها في مكان دافئ.

يُدخل الدقيق والملح في وعاء، يحفر في وسط الدقيق وتوضع البيضة في الحفرة ويخلط الكل جيداً. يُصب نصف كمية اللبن ويُخفق مدة خمس دقائق ثم تُضاف بقية اللبن الى الخليط مع الاستمرار بالخفق. يترك في الثلاجة مدة ساعة ليرتاح.

يُوضع السمن النباتي في وعاء ويُدخل الى الفرن ويُترك فيه حتى يتصاعد البخار منه. يُضاف اليه الخليط ويُترك الوعاء مدة نصف ساعة في فرن متوسط الحرارة. تصبّ الصلصة على قطعة اللحم. يُقدّم الطبق ساخناً.

روست فروم ديفون

Roast From Devon

التحضير

تُسلل حبّات البطاطا. تُقشّر وتُقطع الى شرائح سمكة. تُوضع في الماء البارد ويُترك الى وقت استعمالها. تُقلّع حبّات البصل اهلة (الجنحة).

تُرفع البطاطا من الماء وتُرتّب مع البصل في طبق خاص بالفردن. يوضع اللحم في وسط الطبق ويغمر الكل بمرق اللحم وينثر اكليل الجبل (روز ماري) والملح والبهار على سطح اللحم وخليط البصل والبطاطا.

يُدخل الطبق الى فرن ساخن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية ويُترك مدة نصف ساعة. تُخفّف الحرارة الى ١٨٠ درجة ويُترك نصف ساعة اخرى حتى ينضج اللحم. يُقدّم الطبق ساخناً.

طبق لحم يُنسب الى مقاطعة ديفون البريطانية، يُؤكل ساخناً مع الجزر المسلق وصلصة الفجل الحريّفة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- نصف كيلوغرام من فخذ البقر (القسم العلوي)
- اربع حبّات من البطاطا
- ثلاث حبّات من البصل
- متوسطة الحجم
- كاسان من مرق اللحم
- كاس من الماء
- ملعقة صغيرة من اكليل الجبل الماروم ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة

بيف ويلينجتون

Beef Wellington

التحضير

تُترك العجينة الموزقة خارج الثلاجة حتى تطرى.

تُدوَّب الزبدة في مقلاة على نار خفيفة، تُضاف إليها قطعة الفيليه بعد رشها بالبهار. تُقلَى من جوانبها كافة، تُخفّف النار ويُترك قطعة اللحم مدة ربع ساعة أخرى مع تقليلها من وقت إلى آخر ثم تُرفع وتترك لتبرد.

يُقلّ الفطر المفروم والأعشاب والبقدونس في المقلاة نفسها مدة دقيقتين. ينثر الملح والبهار ثم يترك ليبرد.

تُمدّ العجينة بشكل جيد، يوزّع مزيج الفطر في وسطها ثم يُغطّى بقطعة اللحم المقلية. تُدهن اطراف العجينة بالبيض المخفوق. تُلف على بعضها وتُضغط باليدين حتى تلتصق جيداً ثم تُوضع في صينية خاصة بالفردن وتترك في الثلاجة مدة ساعتين.

تُدهن بالبيض المخفوق مرة ثانية وتُدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة نصف ساعة حتى يحمر سطحها. يُزيّن الطبق بالرشاد او الخس ويُقدّم ساخناً او بارداً.

طبق من ويلينجتون عاصمة نيوزيلندا كان مقصوداً على نخبة الناس لكلفته الباهظة. يُقدّم بارداً او ساخناً مع مرق اللحم المطهو فيه.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الفيليه
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كاسان من الفطر المفروم ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بيضة مخفوقة
- رشاد او خس للتزيين
- ملعقة كبيرة من الأعشاب المنوعة
- البقدونس المفروم ناعماً
- تُغلف من العجينة الموزقة



ميت لوف

Meat Loaf

التحضير

يُفَرَم اللحم ويُخَلط في وعاء مع الكعك المدقوق والبيض والدقيق والبصل واللبن والملح والبهار. يُقَلَّب الكل جيداً. يُقسَّم الخليط الى ثلاثة اقسام.

يعدّ قسم من الخليط في طبق خاص بالفن. يُرتَّب فوقه نصف كمية شرائح الجزر. وتُغطى بالقسم الثاني من الخليط. ثم تُوزع عليه الكمية المتبقية من الجزر وتُغطى بالقسم الثالث.

يُغطى الوعاء بورق الالمنيوم. يُوضع الوعاء في وعاء آخر مملوء نصفه بالماء. يُدخل الى فرن تبلغ حرارته ١٧٥ درجة مئوية مدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم. (يُضاف الماء الى الوعاء السفلي اذا نقص).

يُقدَّم الطبق الى جانب سلطة الارز.

من الالبلان الانكليزية للمغذية. يحوي اللحم والجزر واللبن (الطيب) والبيض. يُمكن تناوله الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|---|-------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم البقر (الخالي من الدهن) | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق | ○ بصلصة متوسطة الحجم |
| ○ بيضتان | ○ مبشورة |
| ○ ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب) | ○ اربع حبات من الجزر |
| | ○ مقطعة الى شرائح رقيقة |
| | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |





بيف بيربوت

Beef Pepper Pot

المقادير

○ حبة من الفليفلة	○ كيلوغرام من لحم البقر
○ الحمراء مفرومة	○ مقطع الى مكعبات
○ نصف كيلوغرام من حب الفاصولياء الحمراء	○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق
○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل	○ ملعقة كبيرة من الملح
○ بهار بحسب الرغبة	○ خمس ملاعق كبيرة من الزبدة

مقادير الصلصة

○ ملعقة كبيرة من صلصة ورشستر Worcester sauce	○ ملعقتان كبيرتان من السكر الاسمر
○ ربع كيلوغرام من الفطر	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي)
○ ملعقتان كبيرتان من خل التفاح	○ نصف كيلوغرام من الطماطم المعلبة
○ فصان من الثوم مدقوقان	

طبق من اللحم بصلصة الفطر والتوابل. مذاقه مزيج من الحامض والحلو. يُقدّم محلياً بالفاصولياء.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

يُخلط الدقيق مع الملح والبهار والزنجبيل ويغطس اللحم في الخليط ويُقلب. يُقل اللحم في الزبدة الساخنة بضع دقائق ثم يُجفف بورق نشاف ويوضع في طابق كبير خاص بالفرن.

تُخلط مقادير الصلصة وتُصب فوق قطع اللحم. يُغلى الطبق ويُدخل الى فرن تبلغ حرارته ١٧٠ درجة مئوية مدة ساعة ونصف ثم تُضاف اليه الفليفلة الحمراء والفاصولياء ويُتابع الطهو نصف ساعة اخرى حتى ينضج اللحم.



هارت كاسيرول

Heart Casserole

طبق من قلوب الغنم بالبصل والجزر واللفت. يُقدّم الى جانب البطاطا والخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ○ اربع كؤوس من مرق اللحم | ○ ثلاثة قلوب غنم |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ كاس وربع من الماء | ○ بصلة متوسطة الحجم مقطّعة الى شرائح |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ ثلاث حبّات من الجزر مقطّعة الى مكعبات |
| ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم | ○ حبّتان من اللّفت مقطّعتان الى مكعبات |

التحضير

تُغسل القلوب وتُنظف. تُنقع في كاسٍ من الماء مدة نصف ساعة. تُصفى وتُقطع الى شرائح.

يُسخن السمن في مقلاة. تُقلّى فيه شرائح القلوب مدة دقيقة مع الاستمرار في التحريك. يُضاف اليها البصل والجزر

واللفت. يُقلب الكل مدة دقيقتين على نار متوسطة.

يُنثر الملح والبهار ويُسبّ مرق اللحم فوق الخليط. يُغطّى الوعاء ويُتابع الطهو على نارٍ خفيفة مدة ساعتين حتى ينضج اللحم.

يُمزج الدقيق مع ربع كاس من الماء ويُسبّ فوق خليط اللحم مع التحريك. يترك الوعاء على النار مدة دقيقة حتى يغلي.

يُضاف البقدونس ويُحرّك الكل جيداً ثم يرفع ويقدم الطبق ساخناً الى جانب البطاطا المهروسة والجزر واللوبياء، المسلوقة كلها.

روستد ليغ اوف لامب

Roasted Leg Of Lamb

لحذ لحم مشوى بالثوم. يُقدّم مع الخضر المسلوقة او الى جانب صلصة النعناع.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

تُنزع الغضاريف والدهن من اللحذ ويُقطع قسمه السفلي. يقسم الثوم الى قطع صغيرة.

يُرطب اللحم بقطعة قماش نظيفة مبلّلة بالماء ثم يُجفف. يُشقّ لحم اللحذ شقوقاً صغيرة بسكين حادة ويُحشى بقطع الثوم ويُبّتل بالملح والبهار. يُدهن بالزيت ويُرتب في صينية. تدخل الصينية الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية ويترك مدة ساعتين حتى ينضج. يُقدّم مع البطاطا المسلوقة والمهروسة والبازلاء وصلصة النعناع.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ○ فخذ خروف وزن ثلاثة كيلوغرامات | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي |
| ○ فصتان من الثوم كبير الحجم | ○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة |

ستيك اند كيدني باي

Steak And Kidney Pie

التحضير

يُقطع اللحم والكليتان الى قطع صغيرة متساوية الحجم. تغطى بالذئق.

يسخن الزيت في وعاء تقلى فيه قطع اللحم والكليتين مدة دقيقتين ثم يضاف اليها الفطر والملح والبهار. يغمر الكل بالماء ويترك على نار خفيفة مدة ساعة ونصف او ساعتين حتى ينضج.

عندما ينضج اللحم، يرفع من المرق ويوضع في طبق الفطيرة. يترك المرق على النار حتى يشخن. يصب نصف كمية المرق في طبق الفطيرة ويحفظ النصف الباقي ليخدم مع الفطيرة بعد خبزها.

ترق العجينة جيداً. تمد فوق اللحم في طبق الفطيرة حتى تغطي اللحم كلياً. يدهن السطح بالبيضة المخفولة ويدخل الطبق الى فرن سلخن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية. تترك الفطيرة في الفرن حتى يحمر سطحها، مدة ثلاثين دقيقة تقريباً.

تُقدم ساخنة مع البازلاء والجوز ومع باقي الصلصة المحتفظ به.

طبق انكليزي شهى هو فطيرة محشوة بقطع من اللحم والكل. تؤكل ساخنة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- نصف كيلوغرام من شرائح اللحم
- كليتا خروف او حمل
- منفلتان ومقشرتان
- ملعقة كبيرة من الذئق
- ربع كيلوغرام من الفطر المقطع
- مملحتان كبيرتان من الزيت
- ماء بحسب الحاجة
- مغلف من العجينة المورقة
- بيضة مخفولة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- علبه من البازلاء والجوز



لانكاستر هوت بوت

Lancaster Hot Pot

طبق رئيسي مغذٍ لاحتوائه اللحم والكلي والبطاطا. يُقدَّم الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

تقطع البطاطا الى شرائح. يُوزَّع نصفها في قعر طبق خاص بالفرن ويُرش بالملح والبهار. يُدوَّب السمن في مقلاة، يُقلى فيه اللحم والكليتان مدة خمس دقائق ثم يُوزَّعان على سطح البطاطا. يُضاف البصل الى الطبق ويُثر عليه الصعتر.

يُصب الماء والمرق الساخن فوق الخليط ويُرتَّب ما تبقى من شرائح البطاطا على سطحه. يُضاف الملح بحسب الرغبة ثم يُغطى الوعاء بورق المينيوم ويدخل الى فرن تبلغ حرارته ١٧٥ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ساعتين حتى ينضج. يُقدَّم الطبق الى جانب سلطة الخضار.

المقادير

- كيلوغرام من البطاطا
- مقشرة
- كليتا خروف مفرومتان
- كيلوغرام من لحم رقبة الخروف مفروم
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- ثلاث ملاعق صغيرة من الصعتر المجفف
- كاسان من مرق اللحم الساخن
- نصف كاس من الماء الساخن
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من سمن نباتي



تشیکن باي

Chicken Pie

التحضير

تقلى شرائح الفطر بملعقتين من الزبدة مدة دقيقة حتى تذبل.

تذوّب الزبدة الباقية في وعاء آخر على النار، يضاف اليها الدقيق، يحرك المزيج بملعقة خشبية حتى يتجانس الدقيق مع الزبدة.

يُصب مرق الدجاج الساخن تدريجاً مع التقليب المستمر، يترك المزيج على نار خفيفة حتى يغلي ويثخن.

تخلط الصلصة مع قطع الدجاج المسلوقة والفطر وينثر الملح والبهار. يوضع الخليط في طبق الفطيرة، يترك حتى يبرد. يضاف قليل من اللبن اذا كان المرق سميكاً.

يُمدّ العجين فوق خليط اللحم بحيث يلتصق بحواف الطبق وتُثَل اطرافه بالماء. ثم يوضع شريط من العجين على حواف العجين المدود، ويضغط عليه بالاصابع. يدهن العجين بالبيضة المخفوقة، يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يحمر سطحه.

من الاطباق الرئيسية. هو فطيرة محشوة بالدجاج، تؤكل ساخنة بعد اخراجها من الفرن مباشرة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المسلوقة والبارد | ○ كاسان من مرق الدجاج الساخن |
| ○ ربع كيلوغرام من الفطر مقطع الى شرائح | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ لماني ملاعق كبيرة من الزبدة | ○ مغلف من العجينة المورقة puff pastry |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من الدقيق | ○ لبن (حليب) بحسب الحاجة |
| ○ بيضة مخفوقة | |

روستد تشیکن

Roasted Chicken

التحضير

يُسلق القلب والكبد والقانصة في الماء مدة ربع ساعة ثم يُصفى الكل. يترك المرق جانباً. يُحضّر المشو بحسب الارشادات المكتوبة على علبة البصل والقصعين ويترك حتى يبرد.

تُحشى النجاجة بثلاثي الحشو. ويقسم الحشو الباقي الى كرات صغيرة.

تُدهن النجاجة بالزيت ويُنثر عليها الملح. تُوضع في فرن ساخن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة ساعة وعشر دقائق وتضاف اليها الكرات المحضرة ثم يتابع الشوي مدة عشرين دقيقة اخرى حتى تنضج.

يُخلط الدقيق مع كمية قليلة من المرق ثم يُضاف المزيج الى المرق المتبقي ويُترك على النار حتى يغلي مدّة دقيقة واحدة، يُصب في وعاء عميق.

يُقدّم الطبق مع البطاطا والخضر المشوية.

طبق من الدجاج المشو بالبصل والقصعين. يُقدّم الى جانب الخضر المشوية.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ نجاجة متوسطة الحجم مع القلب والكبد والقانصة | ○ مغلف من خليط البصل وعشبة القصعين (سوج) الخاصة بالحشو |
| ○ ملعقة كبيرة من الزيت | ○ ملح بحسب الرغبة |

مقادير الصلصة

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق | ○ كاسان من المرق |
|-----------------------------|------------------|

روستد توركي

Roasted Turkey

التحضير

تُنظف قانصة الديك وقلبه وكبدته. يُغمر الكل بالماء. يُوضع الوعاء على نار متوسطة مدة نصف ساعة حتى يغلي محتواه. يُصفى المرق ويُحتفظ به. يُرم لحم القانصة والكبد والقلب ويُترك جانبا.

يُقشر البصل ويسلق مدة خمس دقائق. يرفع ويُصفى ثم يُعاد وضعه على النار في الماء المغلي المحتفظ به حتى يذبل. يُصفى البصل ويُغرم.

يضاف اليه اللحم المفروم والبيض المخفوق والقصعين والكعك المدقوق. يُخلط الكل جيدا. يُترك الخليط حتى يبرد ثم يُحشى به الديك على ان يُترك فيه فراغ حتى يتوزع الحشو ويقسم الحشو الباقي الى كرات صغيرة.

يُدهن الديك بالزبدة ثم يُرش بالملح والبهار. يُوضع في صينية ويُدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة ساعتين ونصف. تُضاف اليه كرات اللحم ويُترك في الفرن ثم نصف ساعة حتى يحمر. يُرفع الديك ويُغلف بورق المينيوم ثم يُعاد وضعه في الفرن حتى ينضج.

ديك محشو باللحم المفروم والقصعين. يُقدّم مع البطاطا المشوية والخضر للسلوقة. يؤكل في الاعياد والمناسبات الرسمية.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

المقادير

- ديك حبش يزن ستة كيلوغرامات
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- بيضة مخفوقة
- ماء مغلي
- ثلاثة ارباع كاس الكعك المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من القصعين الجاف
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- قلب وكبد وقانصة ديك الحبش





فیش اند تشیپس

Fish And Chips

التحضير

يُخلط الدقيق مع الملح. يُخفق البيض مع اللبن ويُضاف تدريجاً الى الدقيق مع الاستمرار في التحريك بملقعة خشبية من أعلى الى أسفل.

يُسخن الزيت جيداً في مقلاة عميقة القعر. يُنظف السمك ويُجفف. تغسل كل سمكة في المزيج المحضر ثم تغلى في الزيت حتى تحمر من الجهتين. تُجفف على ورق نشاف وتُحفظ في مكان دافئ (في الفرن). تُغلى السمكات الاخرى بالطريقة نفسها ثم تُرتب كلها في طبق التقديم.

تُشتر البطاطا وتُقطع طولياً. تُغلى في المقلاة نفسها حتى يصير لونها ذهبياً. تُرفع من الزيت وتؤزج في طبق التقديم. تُرش بالملح وتقدم الى جانب السمك المقلي.

طبق من اصناف السمك المفذية. سريع التحضير ولا يذبل الطعم. يُقدّم الى جانب البطاطا المقلية.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة،
مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ○ ست كؤوس من زيت نباتي | ○ اربع سمكات من نوع البقلة (كود) |
| ○ ست حبات من البطاطا كبيرة الحجم | ○ نصف كاس من الدقيق |
| ○ ربع كاس من اللبن (الحليب) | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| | ○ بيضة |

فِش كيكس

Fish Cakes

اقراص من السمك المقلّي مع البطاطا والبقدونس والتوابل.
تُقدّم الى جانب صلصة البقدونس البيضاء والبطاطا الصغيرة.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ست دقائق.

التحضير

يُنزع جلد السمك، تُسحب عظامه ثم يهرس. تطحن البطاطا وتُخلط مع لحم السمك والبقدونس وقشر جوز الطيب والملح والبهار.

يقسم الخليط باليدين الى كرات صغيرة الحجم ثم تسطح فتتخذ شكل اقراص مستديرة. تُغلى بالدقيق وتُدهن بالبيض المخفوق وتُطهى بالكمك الدقيق.

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة. تُقلى فيه الكرات من الجهتين مدة سبع دقائق حتى تسمّر. ترتّب في طبق التقديم الى جانب صلصة البقدونس البيضاء والبطاطا الصغيرة المسلوقة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من السمك المسلوقة
- ربع كيلوغرام من البطاطا المسلوقة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- بيضة مخفوقة
- قشر جوز الطيب
- المخفّف بحسب الرغبة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- دقيق وكعك مدقوق
- بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي

فِش باي

Fish Pie

سمك بالصلصة البيضاء مغطى بطبقة من الجبن الاصفر المبشور.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وخمسون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السمك الابيض
- كاس ونصف من اللبن (الحليب)
- نصف ملعقة صغيرة من حب الشمرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- بطاطا مسلوقة ومهروسة
- بيضتان مسلوقتان ومقطعتان
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- اربع ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور
- ملح وبهار بحسب الرغبة

وحبوب الشمرة ويترك يغلي مدة خمس دقائق. ترفع قطع السمك ويترك اللبن جانباً.

تخلط قطع السمك في وعاء مع البقدونس والبيض ونصف كمية الجبن. يضاف الملح والبهار ويُقلب الخليط.

تُؤبّب الزبدة في وعاء. يُضاف اليها الدقيق ويُحرّك بملعقة خشبية. يُترك على نار خفيفة مدة دقيقة واحدة ثم يُصب اللبن تدريجاً مع التحريك المستمر حتى يتجانس الخليط ويثخن ويضاف اليه خليط السمك ويُقلب الكل جيداً.

يُمدّ خليط السمك في طبق خاص بالفنر ثم توزع عليه البطاطا المهروسة ويُرش الجبن الاصفر المبشور على سطحه.

يُدخل الطبق الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة خمس وعشرين دقيقة حتى يسيل الجبن ويحمر السطح. يقدم ساخناً.

التحضير

يُنظف السمك ويُغسل جيداً. يُقطّع الى قطع كبيرة. يُغلى اللبن على نار خفيفة وتضاف اليه قطع السمك

دوفر صول

Dover Sole

طبق من السمك المقلي بالزبدة. يُقدّم مع قطع البطاطا المسلوقة والخضر.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُنظّف السمك جيداً، يغطّى بالدقيق وينثر عليه الملح والبهار.

تُسَخّن ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة في مقلاة. يُقلى فيها السمك مدة أربع دقائق من الجهتين حتى يجمر ثم يُرتّب في طبق التقديم. يُنثر عليه الملح والبهار من جديد. يُصبّ عصير الليمون فوق السمك وتوزّع عليه كمية الزبدة المتبقية. يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- أربع سمكات من الصول
- ملحقة كبيرة من الدقيق
- ملحقة كبيرة من
- عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- (سمك موسى) متوسطة الحجم
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة

بيكد تروت

Baked Trout

سمك مشوي بالفرن مع الخضر. يؤكل الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- أربع سمكات من الترويت
- عصير ليمونة حامضة
- ليمونة حامضة مقطعة الى شرائح
- حبتّتان من الطماطم مقطعتان
- كاسان من الفطر المقطّع
- كاسان من البازلاء
- كاس من مرق السمك او الماء
- ملحقة كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بقونس مفروم بحسب الرغبة

التحضير

يُنظّف السمك من دون أن تزال رؤوسه. تُدهن صينية بالزبدة، يُرتّب فيها السمك ويُرش الملح والبهار ثم يُضاف اليه عصير الليمون والفطر والبازلاء والطماطم والرق. توزّع الزبدة على السطح. تغطّى الصينية وتُدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ثلث ساعة. يُقدّم مزيجاً بشرائح الليمون والبقونس.



حلويات

اورانج موسى

Orange Mousse

من الحلويات الانكليزية الشهيرة. تتلّم في المناسبات وتزيّن بالكريما وحبات الكرز.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: دقيقتان.

التحضير

يُوضع السكر في وعاء ويضاف اليه قشر البرتقالة المبشور وصفار البيضتين.

يُخفق الكل جيداً حتى يتكثف المزيج. يُصفى عصير البرتقال ويصب فوق المزيج.

يُدوّب الجيلاتين في عصير الليمون ويوضع الوعاء على نار خفيفة حتى يسخن المزيج ثم يضاف الى مزيج البرتقال ويحرك الكل جيداً حتى يتجانس.

يُخفق بياض البيض حتى يصير رغوة ويضاف الى المزيج مع التحريك المستمر.

يُصب المزيج في اطباق صغيرة تترك حتى تبرد وتسمك. تزين بالكريما وحبات الكرز.

المقادير

- بست ملاعق كبيرة من السكر
- قشر برتقالة مبشور
- ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من الجيلاتين
- عصير برتقالة ونصف بياض بيضتين
- نصف كأس من الكريما
- يوضع حبات من الكرز للزينة
- صفار بيضتين





كريم كاراميل

Cream Caramel

التحضير

تحضير السكر المحروق

يُوضع الماء والسكر في وعاءٍ على نار قوية حتى يغلي المزيج ويصير لونه قاتماً. يُقسم إلى أربع كميات متساوية يوضع كل منها في كأس صغيرة الحجم. تُقلب الكؤوس الأربع على الفور كي يغطي السكر المحروق جوانبها كافة.

تحضير الكريما (المهلبية)

يُسَخَّن اللبن مع السكر ويحرك حتى يذوب السكر. يُضَاف إليه البيض المخفوق والمطيبات (الفانيليا وجوز الطيب). يُترك قليلاً على النار حتى يمتاسك ثم يُصبَّب في الكؤوس فوق السكر المحروق وينثر جوز الطيب على سطحه. توضع الكؤوس في وعاء خاص بالفن في ماء ويدخل الوعاء إلى الفرن مدة دقيقتين حتى تجمد الكريما.

يترك ليبرد قليلاً ويوضع في الثلاجة حتى يحين موعد تقديمه.

من الحلويات الانكليزية الشهيرة. تحوي البيض والطحيب والسكر. يُمكن تناولها في الصباح. تُقدَّم باردة.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: عشرون دقيقة. مدة الطهو: دقيقتان.

المقادير

مقادير السكر المحروق

- ست ملاعق كبيرة من السكر
- ثلاث ملاعق كبيرة من الماء

مقادير الكريما (المهلبية)

- كأسان من اللبن (الحليب)
- ملعقتان كبيرتان من الفانيليا
- رشة من جوز الطيب
- ثلاث بيضات مخفوقة
- الاخضر

كرامبتس

Crumpets

التحضير

تُمرّج الخميرة مع قليل من اللبن والماء. يُصَبّ المزيج فوق الدقيق في وعاء ويُعجن جيداً باليدين مدة خمس دقائق. يُغطى الوعاء بقطعة قماش ويُترك في مكان دافئ مدة ساعة ليختمر. تُدوّب بيكرينات الصودا مع الملح في قليل من الماء الفاتر وتُضاف الى العجين. يُدعك من جديد ثم يُترك مدة ثلاثة ارباع الساعة.

يُحشى مسطح من العجين ويُدهن بالزبدة. تُوضع عليه حلقات صغرية خاصة بصنع القطايف ومدهونة بالزبدة. يُملأ نصف كل واحدة منها بالعجين. يُخبز العجين على نار خفيفة حتى يجمد سطحه. تُرفع الحلقات وتُقلب القطايف على الجهة الثانية حتى تجف. تُدهن القطايف بالزبدة من الجهتين وتُقدّم.

من الحلويات الانكليزية المعروفة. قطيف تُخبز بطريقة خاصة. يُمكن تقديمها محشوة بالقشدة. عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: خمس دقائق.

المقادير

- ملعقة كبيرة من
- ملعقة صغيرة من
- بيكرينات الصودا
- كاس من اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من الملح
- كاس من الماء
- نصف كاس من الزبدة
- كاسان من الدقيق

تشيلسي بلينتز

Chelsea Blintz

كبيرة من السكر. يُنخل الدقيق في وعاء كبير. يُصَبّ فوقه المزيج الساخن والخميرة والبيض ويُعجن الكل باليدين حتى يتماسك. يُغطى العجين بقطعة قماش ويُترك في مكان دافئ حتى يختمر.

يُمدّ العجين على مسطح. يُدهن سطحه بالزبدة ويُنثر عليه السكر المتبقي والقرفة والزبيب. يُلف العجين على بعضه على شكل أسطواني ويُعلّق الى دوائر بسماكة اصبعين.

تُربّ دوائر العجين للمحشوة في صينية مدهونة بالزبدة. تُترك الصينية مدة خمس وعشرين دقيقة خارجاً ثم تُدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) حتى يحمّر الكك. يُترك الكك حتى يبرد ثم يُقطع الى قطع صغيرة.

القرفة نبتة رملية من فصيلة «الغاري». تجمع كل أربع سنوات وتُقطع قشورها وتترك لتجف. تتكوّن القرفة من النشاء وحمضات الكلس والسكر ومادة ملونة وزيت اساسي مفوّ ومنشط للدورة الدموية والنفّس. اضافة القرفة الى الاطعمة يكسبها نكهة جذابة.

قطع صغرية من الكك المحشو بالزبيب والقرفة. تُقدّم الى جانب اللبن (الحليب) أو العصير. النكهة: لثاني عشرة كعكة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- سبع ملاعق كبيرة من
- نصف كاس من اللبن
- الزبدة
- (الحليب)
- بيضتان
- أربع ملاعق كبيرة من
- كاسان وربع من الدقيق
- السكر الناعم
- زبدة للدهن

مقادير الحشو

- ملعقتان كبيرتان من
- القرفة
- خمس ملاعق كبيرة من
- السكر الناعم
- ملعقة صغرية من
- الزبيب

التحضير

تُدوّب الخميرة في قليل من اللبن ويخفق البيض جيداً. تُسخّن الزبدة في وعاء. يُضاف اليها اللبن وأربع ملاعق



آبل باي

Apple Pie

تورته عجينة محشوة بالتفاح والشمش. تزين بأشكال من العجين قبل تقديمها.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

يُحضّر الحشو الناشف، بخلط نوعي السكر والدقيق وجوز الطيب والقرفة وبشر البرتقال والليمون. يُدهن طبق خاص بالفطائر (بيضوي الشكل) بالزبدة ويُرش بالدقيق.

يترك ثلث كمية العجين جانباً، يُمدّ ثلثا العجين في قعر الطبق وعلى جوانبه الداخلية ويُرش بالدقيق. تُرتّب شرائح التفاح على العجين ويُوزّع عليها الكشمش المفروم وقليل من الحشو الناشف ثم تمدّ طبقة أخرى من التفاح ويُغطى بكمية من الحشو الناشف المحضّر. تكرر العملية حتى يُغطى التفاح سطح الطبق. يُصبّ عصير البرتقال وتوزّع الزبدة على السطح. يُغطى الطبق بالعجين المتبقي. تلصق الاطراف السفلى والعليا ببعضها جيداً وتُضغط بالأصابع.

يخبّط سطح العجين في أربعة أماكن. يُزيّن الطبق بقطع من العجين الصغيرة المتبقية التي أعطيت شكل أوراق الشجر. يدخل الطبق إلى فرن ساخن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى يحمرّ.

المقادير

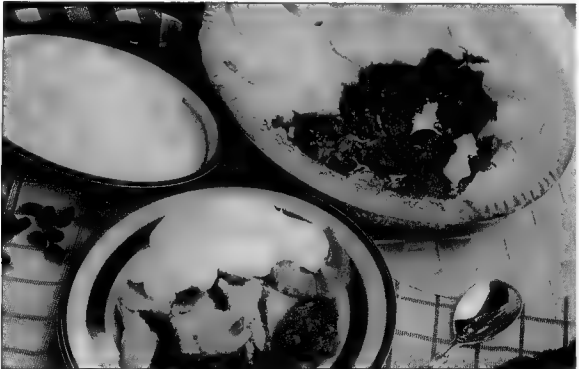
○ نصف كيلوغرام من ورق العجين المثلج crust pastry
○ ملعقة كبيرة من الزبدة

مقادير الحشو الناشف

○ ربع كأس من السكر
○ ثلاث ملاعق كبيرة من السكر الاسمر
○ ثلاثة ارباع ملعقة كبيرة من القرفة
○ بشر ليمونة حامضة
○ مسحوق جوز الطيب
○ بحسب الرغبة
○ نصف ملعقة صغيرة

مقادير الحشو

○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من التفاح المقشّر
○ عنب الثعلب (الفروم)
○ ملعقة كبيرة من عصير البرتقال
○ ربع كأس من الكشمش
○ عنب الثعلب (الفروم)
○ ملعقة كبيرة من عصير البرتقال



صنف من الطويات
معروف عالياً، يؤكل
مع القشدة.



ترايفل

Trifle

بسكويت باللوز محضر مع كريما خاصة تصوي البيض
واللبن والسكر. يُقدّم مزيجاً بالكز.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

يُكسّر البسكويت ويُوزّع في طبق التقديم. يُصبّ لونه
عصير البرتقال وبشره. يُغلى اللبن في وعاء ثم يُمزج مع
البيض وملعقتين من السكر والفانيليا.
يوضع المزيج في وعاء آخر مملوء نصفه بالماء الساخن.
يُطهى على نار متوسطة مع الاستمرار في التحريك بملعقة
خشبية حتى يصير المزيج متماسكاً خفيفاً.
يُصبّ المزيج فوق البسكويت. يُرش بما تبقى من السكر
ويترك حتى يبرد. تُوزّع الكريما المخفوقة على سطحه. يظمن
اللوز طحناً خشناً ويُنثر على الكريما.
يُزيّن الطبق بالكز ويُقدّم.

المقادير

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ثمانى قطع من | خمس بيضات مخفوقة |
| البسكويت (المصنوع | نصف ملعقة صغيرة |
| من بياض البيض | من مسحوق الفانيليا |
| والسكر واللوز | نصف كأس من الكريما |
| (الطحون) | المخفوقة |
| ثمانى ملاعق كبيرة من | ملعقة من اللوز المحمص |
| عصير البرتقال | ست حبات من الكز |
| ملعقة كبيرة من بشر | المجلى |
| البرتقال | أربع كؤوس من اللبن |
| ثلاث ملاعق كبيرة من | (الحليب) |
| السكر | |

فرنسا

مقبالات

۷	کوکتیل دو کروفتیت
۸	بان دو سومون
۸	افوکا او کروفتیت
۱۰	بیسالادییر
۱۱	ریسنول، کیش لورین
۱۲	شول او قان
۱۳	بوشیه الا رین
۱۴	فوا جرا
۱۴	تارت او لیجوم
۱۶	رادی او فروماچ بلان
۱۷	تومات فارسی او طون

سلطه

۱۸	سالاد نیسواز
۱۸	سالاد دو بویه
۲۰	سالاد دو شو
۲۱	سالاد دانندیف
۲۴	شامبیینین آن سالاد
۲۴	سالاد داسپییرج
۲۵	ماکارونی آن سالاد

طبق اول

۲۶	سوپ دو کروفتیت
۲۷	بویاییز
۲۸	سوپ ا لای
۲۸	سوپ دو بواسون الا مارسیینیز
۳۰	بوت او فو بروفینسال
۳۰	سوپ او زینینار
۳۱	کریم او شامبیینین
۳۲	سوپ ا لونین
۳۴	سوپ او فروماچ
۳۵	سوپ او بوا کاشیه
۳۵	پیسک دو هومار
۳۶	کریم دو فولای
۳۶	پوتاج روستیک
۳۷	سوپ او شو
۳۸	اوملیت او طون
۳۹	اوملیت او فروماچ

۴۰	بار لو دوک
۴۲	اوف ا لای
۴۲	ببیراد باسکیز
۴۳	اوملیت او شو
۴۴	اوملیت او زونین
۴۵	جراتان دوف
۴۵	اوملیت او شامبیینین

طبق رئیس

۴۶	ستیک اوزولیف
۴۶	انترکوت الا نیسواز
۴۷	ستیک تارتار
۴۸	فوتدو بورجیینین
۴۸	بوف بورجیینین
۵۰	شاتوبریان
۵۱	کوت دو بوف الا موال
۵۱	فوقلییه او شامبیینین
۵۲	فونندو او بوافرون
۵۲	ستیک او بوافر
۵۴	بوف الا مود
۵۵	بوف آن دوب
۵۶	بیفتیک ا لیستراجون
۵۶	بوف آن جولیه
۵۸	کوت دو فو آن بابیوت
۵۸	روتی دو فو اورلوف
۵۹	بلانکیت دو فو
۶۰	ستیک او لیجوم
۶۱	براترین دو فو فارسی
۶۱	ایسکالوب او غرویر
۶۲	ایسکالوب کردون بلو
۶۳	کوت دانو الا راتانوی
۶۳	انیو الانتیویاز
۶۴	کوتلیت دانو آن بابیوت
۶۵	بارون دانو
۶۵	فیلیه دو موتون او مارون
۶۷	جیجو دانو او فور
۶۸	انیو او روماران
۶۹	کنار ا لورانج
۶۹	بویه مارانجو
۷۰	کنار رویال او بیش
۷۱	بویه ا لیستراجون

١٠٦	تارت او فوي
١٠٦	کاتر کال
١٠٨	ميل فوي
١٠٨	تارت تاتان
١١٠	کريب سوزيت
١١٠	سالاد دورانج
١١١	مانلين
١١٢	کرواسان

المانيا

سمه

١١٥	روټيون زالت
-----	-------------

علم اول

١١٦	آران چرونر زوسه
١١٧	جيباکنه اېفل ميت کيزه
١١٧	تسفيل کوخن
١١٨	کارتوفل زويه
١١٨	ليبر کنوئل زويه
١١٩	باورن زويه
١٢٠	کالبره ميرن ان موشلن

علم رسمي

١٢١	فيله جولاش ميت زاور زانه
١٢١	جيريراکنه کاليسليير
١٢٢	بيخل شتاينر
١٢٢	کالبر تسونخه ميت شتاينيلتسن زوسه
١٢٤	زاور براتن
١٢٥	کونیکسبرجر کلوسيه
١٢٦	انتبه ميت زاور کراوت
١٢٦	چانز براتن
١٢٨	کاپز کرابن ميت فريشن کراوتن
١٢٩	جيزولتستيه فوريلين
١٢٩	هايلپوت فيله ميت شتايليزن اوند اريتشوکن
١٣٠	کاتر فروشتوک
١٣٠	آل جيراکن
١٣١	زوسه زاور سالم
١٣٢	لايتسبرجر الراي
١٣٣	زاور ميريتتيج کارتوفلن
١٣٣	زاور کراوت ميت اېفل
١٣٤	التراوليخروټکول

٧٢	بوليه او يو
٧٢	بوليه الا بروفينسيل
٧٣	بوليه الا تاناس
٧٤	بوليه او نوا
٧٥	بوليه فريکاسيه
٧٥	کاي الا کراپوډين
٧٦	بوليه روټال
٧٧	وا الا زاسيان
٧٧	بيجون او ريزان
٧٨	فوا دو بوليه
٨٠	لاپان الا نيسواز
٨٠	لاپان او نوازيت
٨١	داند فارسي او مارون
٨٢	کروفيت الا کريپولا
٨٣	لانجوست جرييه
٨٣	لانجوست الا باريزين
٨٤	کوکي سان چاک جراتينه
٨٤	کلمار او سترتون
٨٥	جراتان دو کروفيت
٨٦	جراتان دو مول
٨٧	ايسکارجو بورجينون
٨٨	اړينيه دو مير فارسي
٨٨	کويس دو چرونوي
٩٠	ترويت او زاماند
٩٠	کوکي فرواد دو بواسون
٩٢	صول نورماند
٩٣	جراتان دولينا
٩٤	اسبيرج جراتينه
٩٥	ماکروني او فروماچ
٩٦	جراتان او شو
٩٦	جراتان او شامپينيون
٩٨	کاسوليه او زاريکو فريه
٩٨	جراتان دوينون
٩٩	کريب ديبينار
١٠١	کريب او فروماچ
١٠١	سوفليه او فروماچ

١٠٢	چاتو برينتانيه
١٠٤	ايکلر
١٠٥	بروفيتريول

۱۶۳	کالتشاليه
۱۶۴	مينکيلين
۱۶۴	زخړ تورته

بريطانيا

۱۶۷	سموګ سالون
۱۶۸	پوتيتو سوپ
۱۶۹	کريم لوف بروکولي
۱۷۰	کاريوت اند کوريندر سوپ
۱۷۰	سکوټس بروټ

۱۷۲	روست بيف ويډ پورکشاير بودينج
۱۷۲	روست فروم ديفون
۱۷۳	بيف ويلينجتون
۱۷۴	ميت لوف
۱۷۵	بيف پيريوټ
۱۷۶	هارټ کاسيروول
۱۷۶	روستد ليچ آوف لامب
۱۷۷	سټيک اند کيدني باي
۱۷۸	لانکاسټر هوت پوټ
۱۷۹	تشیکن باي
۱۷۹	روستد تشیکن
۱۸۰	روستد تورکي
۱۸۰	فیش اند تشيس
۱۸۲	فیش کيکس
۱۸۲	فیش باي
۱۸۳	دوفر صول
۱۸۳	بيکک تروت

۱۸۴	اورانج موس
۱۸۵	کريم کاراميل
۱۸۶	کرامبټس
۱۸۶	تشيلسيا بليټز
۱۸۸	اېل باي
۱۸۹	ترايفل

۱۳۵	هيمل لوند ايرده
۱۳۵	جبلولټيه کولراي
۱۳۶	جيفولټر بلومينکھول
۱۳۷	زوسه زاؤر جرونپه بون
۱۳۷	اربنډ بورپه

۱۳۸	بينشټخ
۱۴۰	بريمر کوخن اروت جروتسيه
۱۴۲	ليپکوخ
۱۴۲	شپټز جوپک
۱۴۳	شفارټز فيلدر کيرشټورته
۱۴۴	داتل کوخن، نورنبرجر بوسيل

النمسا

۱۴۷	تزوويلن ميت هاسلنوس
۱۴۸	هون ميت تراوين
۱۴۸	شپټنډلي
۱۵۰	جولاش کراوت
۱۵۰	کيزه فنکوخن

۱۵۱	کراوت زالات
۱۵۲	رام زوبه
۱۵۳	پوټنر زاؤر زوبه
۱۵۳	پراونه ريډ زوبه

۱۵۴	فينر زافت جولاش
۱۵۵	کاليز ريزفلش، فينر شنيتديل
۱۵۶	ريه روکن
۱۵۶	فينر پاخندل
۱۵۷	هونر پروسټن ميت زنفروسه

۱۵۹	بوختن
۱۶۰	لينذر جليپک
۱۶۱	کايذر شمارن
۱۶۱	زالټز بورجر نوکړل
۱۶۲	کوجيلهويف

